El método definitivo para superar el estrés

El Poder de la Sofrología

Vive y conecta con tu paz interior

Dominique Antiglio

rocaeditorial

El poder de la sofrología

Vive y conecta con tu paz interior

Dominique Antiglio

Rocaeditorial

EL PODER DE LA SOFROLOGÍA.

VIVE Y CONECTA CON TU PAZ INTERIOR

Dominique Antiglio

EL LIBRO QUE TE AYUDARÁ A DAR UN GIRO POSITIVO EN TU VIDA.

La sofrología es una técnica de relajación dinámica, de gestión del estrés y de desarrollo personal, con un gran número de seguidores en España (donde nació la técnica), Francia, Suecia y Bélgica, donde muchas *celebrities* se han sumado a su práctica como manera para superar el miedo al fracaso, controlar el estrés, la ansiedad, vencer el insomnio, prepararse para grandes eventos y para desarrollar todo su potencial.

La sofrología también se utiliza como una herramienta para ayudar a las mujeres a prepararse positivamente para el parto y, en el lugar de trabajo, para mejorar el bienestar de los empleados.

Con consejos prácticos y casos de estudio, este es un libro imprescindible para los tiempos en los que vivimos.

ACERCA DE LA AUTORA

Dominique Antiglio es sofróloga especializada en la gestión del estrés, el desarrollo personal y la preparación al parto. Nacida en Suiza, Dominique empezó a estudiar sofrología a los quince años, aprendiendo ya de muy joven cómo conectar positivamente con uno mismo y abrazar una nueva manera de vivir. Apasionada por las conexiones entre la mente y el cuerpo, Dominique también explora el poder del sonido y ha obtenido un diploma en voz holística en Inglaterra.

ACERCA DE LA OBRA

«La sofrología es la gran novedad en el mundo del *wellness.*»
ELLE

«La sofrología está destinada a ser lo próximo en el mundo del *wellness*. Si la utilizan con tanto éxito tanto mujeres en partos como atletas olímpicos, solo será cuestión de tiempo que este nuevo método esté en boca de todo el mundo.»
REFINERY29

«La sofrología es el método definitivo que podrás practicar bajo tu propia dirección.»
HARPER'S BAZAAR

Para mi hijo Elliot,
para mi marido Frédéric,
con alegría, gratitud y amor infinitos.

Mi respiración parece profunda y tranquila mientras sintonizo con su reconfortante presencia rítmica. Sentada en una sencilla silla de escritorio, soy consciente de todo mi cuerpo relajado. Me invade cierta levedad y me recorre de arriba abajo un delicado flujo de energía. Estoy viva y presente. Noto el cuerpo acogedor y ligeramente pesado. En cada respiración percibo un profundo sentido de seguridad en mí misma que me refuerza a medida que el entusiasmo se propaga por el cuerpo y la mente. Sé por intuición que todo es posible y que, con independencia de lo que pase, todo saldrá bien…

Así es como me sentía durante mi ejercicio de sofrología el día que tanto había esperado y para el que tanto me había preparado. ¡Abandonaba Suiza, mi país, para ir a Londres! Había entregado las llaves de mi piso y el coche estaba guardado en un garaje. Me sentía lista para esta nueva aventura. Había un montón de incógnitas, desde luego; había vendido mi próspero consultorio de osteopatía y ya no estaría cerca de mi «tribu», mi familia y mis amigos. Había decidido dar otros pasos en mi vida, que tendrían que ver con la sofrología y con vivir en la ciudad que más me gustaba. Durante los años que había estudiado y practicado sofrología había recibido mucho, un tesoro que ahora estaba dispuesta a compartir. Estaba preparada para un nuevo desafío.

Hasta ese momento había habido una larga historia. La sofrología me había enseñado a permanecer tranquila y concentrada incluso en momentos exigentes e inciertos, por lo que estaba preparada para lo que pudiera venir. Me sentía muy libre para escuchar la llamada profunda de mi verdadero yo y para ser auténtica y optimista con respecto a mis opciones de vida.

Mientras lees este libro, seguramente estás buscando tus propios procesos de cambio o ya estás inmerso en ellos. Suele ser difícil saber por dónde empezar cuando nos enfrentamos a dificultades o necesitamos urgentemente incorporar más calma y focalización a nuestra vida. Como sofróloga, me interesa el modo en que la sociedad y las comunidades actuales nos obligan a llevar una vida cotidiana agobiante. Hacer malabarismos en las tareas y los roles domésticos, sentirnos definidos por nuestro valor financiero y lo que hacemos, así como gestionar el constante bombardeo de información de los medios de comunicación y los centros de trabajo durante las veinticuatro horas del día nos empujan más allá de nuestros límites fisiológicos. Y esto ha acabado siendo la nueva norma. Incluso con las mejores intenciones, dicha situación puede provocarnos la sensación de estrés crónico, ansiedad, falta de seguridad o de claridad, o problemas relacionados con la salud, el trabajo o las relaciones. Si estamos tan

ocupados en sobrevivir, cuesta encontrar el espacio y el tiempo para incorporar equilibrio a nuestra vida y escuchar al verdadero yo. Sin embargo, no tenemos por qué aguantar el estrés, el dolor y el cansancio: hay una manera de ser más conscientes del modo en que nos sentimos y cambiarlo, así como de progresar de veras.

Ampliamente aceptada en Europa, la sofrología fue creada hace sesenta años en España por el profesor Alfonso Caycedo, psiquiatra y neurólogo que buscaba una práctica suave que aliviara el estrés físico y mental de la vida diaria de sus pacientes y desarrollara armonía entre el cuerpo y la mente. Décadas antes de la reciente popularidad del *mindfulness*, la sofrología —o «relajación dinámica»— ha demostrado ser un instrumento efectivo para afrontar el estrés y los problemas asociados, permitiéndonos alimentar y reforzar la resiliencia, la confianza y la claridad internas. La sofrología vuelve la mente más receptiva a nuevos enfoques y nos ayuda a abordar las dificultades vitales de una forma positiva. Su singular combinación de filosofía y prácticas orientales con ciencia occidental hace de ella un método muy contemporáneo para sacar provecho de nuestros «superpoderes» interiores, mediante el uso de herramientas simples que se inspiran en ejercicios de relajación, meditación, respiración, visualización y conciencia del propio cuerpo.

Con esta primera guía exhaustiva de sofrología, puede comenzar a cambiar tu vida… hoy mismo. Lo bueno de la sofrología es que todo lo que te gustaría conseguir ya está dentro de ti. Y una buena noticia es que, para alcanzar la calma y el equilibrio, no hace falta estar veinte años estudiando manuscritos antiguos ni vivir exclusivamente a base de zumo de aguacate. Ni necesitas renunciar a los siguientes tres meses de tu vida. En mitad del caos de la existencia, ¿qué tal si te limitas a cerrar los ojos durante unos minutos al día y, siguiendo algunos ejercicios sencillos guiados, conectas con este sentido del equilibrio y te abres a un mundo de posibilidades nuevas en la vida cotidiana?

Calma y felicidad significa algo distinto para cada uno, y la sofrología te procura las herramientas para averiguarlo, por y para ti mismo. Como mujer, madre, esposa, hija y sofróloga, los valores de unidad, colaboración y gratitud están en mi corazón mientras escribo este libro. Creo firmemente que la sofrología ha de formar parte de la vida de las personas para ayudarlas en su camino, del mimo modo que me ha ayudado a mí. Respira hondo y sumérgete sin más en el mundo de la sofrología; este libro puede cambiarte la vida…

PRIMERA PARTE

¿QUÉ ES LA SOFROLOGÍA?

Mi historia

«El verdadero viaje del descubrimiento no consiste en buscar paisajes nuevos, sino en mirar con nuevos ojos.»[1]

MARCEL PROUST, *En busca del tiempo perdido*

«No me encontraba bien.»

Mi viaje con la sofrología empezó cuando contaba 15 años. Crecí en Friburgo, una pequeña ciudad situada al oeste de Suiza. Fui una adolescente muy activa, pues tenía el tiempo dividido entre estudiar y jugar al baloncesto en competición oficial. La escuela era dura —como para muchos jóvenes hoy en día—, y no era un lugar en el que estuviera especialmente a gusto: me lo pasaba mucho mejor en la cancha. Tenía algunos amigos íntimos, pero no me sentía muy cómoda con la gente de mi edad. Soñaba con el día en que se acabaría la escuela y las presiones que la acompañaban.

Llevaba un tiempo pasándolo mal; era consciente de no estar a gusto, de que no me encontraba bien. Me notaba continuamente cansada, a menudo aturdida y con mareos, hasta el punto de que alguna vez llegué a desmayarme. Mis niveles de energía no eran los adecuados y llevar a cabo mis actividades cotidianas había acabado siendo un verdadero trance. Para poder funcionar, tenía que dormir mucho. Sufrí algunas infecciones, de las que tardé mucho tiempo en recuperarme, y nunca me encontraba realmente «bien». Mis padres me llevaban al médico, pero decían no saber qué me pasaba. Y yo estaba preocupada de veras.

Decidimos ir a ver a una persona adorable, Maurice, un experimentado y sensato médico de cabecera que también era amigo de la familia. Solicitó unos análisis de sangre y me recetó cierta medicación, pues yo tenía siempre la tensión arterial muy baja. Los análisis no revelaron nada malo y los fármacos no cambiaban nada, por lo que al cabo de unas semanas se aumentó la dosis y todo siguió igual; se incrementó de nuevo y otra vez las mejoras brillaron por su ausencia. Maurice me dijo: «No te pasa nada de carácter físico». El médico no sabía por qué estaba tan débil. El hecho de no saber ni entender por qué me encontraba continuamente así me inquietaba: era como si el cuerpo me estuviera fallando.

Así pues, Maurice propuso intentar algo «diferente», que fuera más

allá de la medicina. «Sof… ¿qué?», respondí cuando se refirió a la sofrología. Era la primera vez que alguien nos hablada de la sofrología a mí y a mis padres, pero decidí probar. Por entonces, en Suiza, esta disciplina gozaba de una creciente popularidad entre los alumnos avanzados de secundaria, a quienes ofrecía ayuda para preparar los exámenes, mitigar el estrés y aumentar la seguridad en sí mismos, y en los ambientes de competición deportiva de alto nivel, donde se utilizaba para intensificar la concentración y mejorar el rendimiento.

«La hora siguiente iba a cambiar profundamente mi vida.»

Una semana después, me vi frente al pequeño consultorio de la sofróloga Gill Thévoz, en el otro extremo de la ciudad. Mi madre me llevó y me esperó en el coche. Recuerdo una imagen: yo de pie frente a la puerta preguntándome qué iba a pasar. No tenía ni idea de si debería hacer algún test o de qué implicaba la sofrología, ni tampoco de que la hora siguiente iba a cambiar profundamente mi vida. Todo daba la sensación de ser muy misterioso. Cuando Gill abrió la puerta, me sentí bien recibida al instante. Había un ambiente acogedor e informal, con cojines de colores y asientos cómodos; todo muy relajado. Ella no era precisamente alta, pero con su presencia transmitía intensidad y tenía la mirada dulce. Tuvimos una breve charla sobre mi vida cotidiana y cómo me sentía, sin entrar en demasiados detalles; pero fue el inicio de una conversación. Enseguida me quedó claro que, en cuanto a lo que debía pensar o sentir en aquella estancia, no había reglas ni requisitos, que yo podía ser quien era sin más. Esto me pareció algo nuevo. Se trataba de una revelación potente precisamente en una época en la que, como es lógico, estaba recibiendo presiones de mi familia, mis profesores y mis amigos y colegas con respecto a lo que debía hacer o sentir. Por lo visto, a ella le pareció bien que a mí no me gustara la escuela, y normal que me sintiera desubicada en mi entorno: el hecho de que para Gill todo pareciera tener sentido fue muy reconfortante. Me explicó que el cuerpo y la mente están conectados y que mis episodios de mareos y desmayos acaso tuvieran que ver con cómo me sentía en lo más profundo. Se ofreció a enseñarme algunos ejercicios que me serían de ayuda.

Con los ojos cerrados y guiada por la voz más agradable y apacible, Gill me fue explicando un sencillo ejercicio de relajación en posición sentada, y luego me invitó a realizar trabajo de pie, utilizando la respiración y unos cuantos movimientos corporales fáciles. Todo parecía requerir poco esfuerzo y carecer de

complicaciones. Recuerdo sobre todo que era muy relajante. Por primera vez estaba conectando con mi respiración y notando su variación, y permanecer en un estado relajado suponía algo muy nuevo. Gill me pidió que atendiera a cualquier sensación, y recuerdo haber percibido un ligero hormigueo en los brazos y las piernas. Los ejercicios que había llevado a cabo quedaron grabados en una cinta (¡estábamos en 1990!), y me dijeron que me la llevara y practicara unos diez minutos diarios hasta la semana siguiente. Y eso fue todo.

«Enseguida me sentí más positiva y vigorizada.»

Después de esta primera sesión ya noté un cambio en mi manera de pensar. Mi cuerpo también parecía diferente. Tenía la sensación de que, en mi vida, en realidad, las cosas no estaban tan mal, que podía salir adelante, y enseguida me sentí más positiva y vigorizada. En aquel momento no me daba cuenta, pero estaba sufriendo mucho estrés emocional, que a todas luces se manifestaba en mi cuerpo en forma de cansancio constante y dificultades para lidiar con las exigencias de mi vida adolescente. Por primera vez me sentía escuchada y comprendida de verdad. Por otro lado, el hecho de que me hubieran recomendado que hiciera algo práctico para sentirme mejor volvía a darme esperanza. Se me estaba brindando la oportunidad de relacionarme conmigo misma de una manera nueva.

Cada día, a la hora de comer —iba a almorzar a casa desde la escuela—, encendía la grabadora y practicaba en mi habitación durante 10 minutos. Fue muy provechoso disponer de este tiempo para conectar: no sentía presión alguna para hacer los ejercicios, simplemente me parecía algo bueno. Poco a poco fui aprendiendo a escuchar las sensaciones de mi cuerpo, a controlar la respiración y a concentrarme. Me lo pasaba muy bien.

Concerté cinco sesiones, tras las cuales jamás volví a marearme ni desmayarme. Al cabo de cinco semanas, no solo habían cambiado completamente mis niveles de energía, sino que además había empezado a comprenderme mucho más a mí misma y a reparar en el estrés que estaba soportando. Las recurrentes infecciones fueron desapareciendo, mi sueño era más profundo, notaba el cuerpo más relajado y tenía más vigor y una actitud más positiva a la hora de estudiar y entrenarme. Era como si hubiera adquirido una perspectiva y una confianza nuevas. Sí, aún tenía que hacer los deberes, ir a la escuela y preparar los exámenes, pero todo parecía mucho más leve.

«Era como si me hubieran proporcionado una nueva destreza vital… mi superpoder secreto.»

Lo que para mí resultó inmediatamente decisivo fue recibir «herramientas» especiales —ejercicios simples— para ayudarme a mí misma. Tal como me explicó Gill, los ejercicios contribuían a relajarme y sintonizarme con un lugar nuevo en mi interior, un lugar que ella llamaba «conciencia», donde estaban escondidas todas mis posibilidades. Los cambios que percibí tras solo cinco sesiones me motivaron para volver y seguir explorando más lo que podía aprender mediante esta práctica.

Durante mis sesiones de sofrología, mediante la práctica siempre parecía haber un modo de abordar cualquier inquietud o dificultad que llevara yo a cuestas, al margen de si tenía que ver con mi profesor de mates o los exámenes de la escuela (¡a los que tenía pavor!), mi familia o mis amigos, mi futuro o mi salud. A veces se hallaba una solución, pero lo más frecuente era que yo llegaba a identificar y enfocar de manera distinta el problema, que así se transformaba en algo que podía sobrellevar con más facilidad. Gracias a la sofrología, acabé siendo receptora de algo que percibía como muy especial: era como si me hubieran proporcionado una nueva destreza vital, una manera de adquirir «conciencia» de mi superpoder secreto. Podía estar al mando de mi vida en vez de ser víctima de los problemas escolares, de las presiones en la competición deportiva o de las tensiones en mi familia.

El uso de la respiración para deshacerme de una preocupación o conectar con un estado de confianza, parando conscientemente para que el cuerpo y la mente tuvieran tiempo de recargarse, así como el de las herramientas de la sofrología para estudiar con más eficiencia o ser más optimista con respecto a los exámenes, simplemente volvió mi vida más placentera.

Esto es valiosísimo, sobre todo cuando tienes quince años, pues empecé a aceptar mi vida entera con más sentido y a aprender a sentirme más en sintonía conmigo misma. Creo que esto me protegió de un montón de problemas y trampas potenciales en las que puedes caer a esta edad: incrementó enormemente mi autoestima, comenzó a ilustrarme con respecto a la autoaceptación y me ayudó a crear mi identidad. La conexión entre la mente y el cuerpo fue un gran descubrimiento, como también lo fue comprender que mi cuerpo había expresado malestar como reacción ante el modo en que estaba yo gestionando mi vida cotidiana, mi mente y mis emociones. La sofrología me enseñó a creer realmente en lo que sentía, más que en lo que me decía mi cerebro que hiciera o en lo que hacían los demás.

«Llegó a ser una parte importante y cotidiana de mi vida.»

Tras este primer episodio transformador a los quince años con la sofrología, esta llegó a ser una parte importante y cotidiana de mi vida. El cambio que experimenté durante los dos años siguientes fue tremendo. En lugar de estar preocupada por mi futuro, había adquirido una verdadera confianza en que ese futuro estaba lleno de posibilidades y, llegado el momento de elegir una carrera profesional, supe que quería hacer algo relacionado con la gente y la salud. Pasé unas cuantas semanas del verano haciendo prácticas en un hospital de Ginebra, que fue como una revelación en lo concerniente al sistema de asistencia sanitaria. Me marché desanimada debido a la presión sobre los médicos y la falta de tiempo para una comunicación satisfactoria entre los pacientes y los cuidadores en este tipo de entorno. Yo quería un trabajo que me procurase una mayor conexión con las personas, a la vez que una mayor libertad. Mientras estaba investigando otras profesiones vinculadas a la salud, me regalaron un libro sobre osteopatía. Esta especialidad parecía comprender que el cuerpo está conectado con todo lo demás y que tenemos «un poder especial interior» —denominado «vitalidad», en osteopatía— que afecta a la mente y al cuerpo de manera favorable. Esto para mí tenía sentido: contemplar el cuerpo y la mente más allá de la ciencia estricta de la medicina, y usar las manos para reforzar cambios positivos en las personas, era de lo más atractivo. Por entonces, en Suiza la osteopatía no estaba reconocida oficialmente, por lo que tuve que ir a estudiar a Inglaterra.

«Quería aprender lo que sabía mi sofróloga.»

Cuando me hube sacado el título, también había completado los doce niveles de sofrología con mi profesora Gill. Regresé a Friburgo para trabajar como osteópata y abrir mi propia consulta, y decidí formarme también en la disciplina de la sofrología. Quería aprender lo que sabía mi sofróloga: cómo había sido Gill capaz de guiarme durante todos esos años, valiéndose de los infinitos recursos de la sofrología para ayudarme a ser más feliz y estar más sana, tomar decisiones vitales importantes y aprender a afrontar las tensiones de la vida cotidiana y las relaciones personales. En muchas ocasiones, encontrar el modo de tener una vida feliz había sido todo un reto, pero cada vez habíamos sido capaces de encontrar los recursos internos necesarios para avanzar.

Como osteópata, yo examinaba mis pacientes también mediante el

prisma de la sofrología, y cuanto más practicaba la osteopatía con ellos, más cuenta me daba de que su conciencia, sus emociones, su forma de pensar y su estrés tenían un impacto en la movilidad y la energía de su cuerpo. ¡El cuerpo no miente nunca! En un nivel muy profundo, yo conocía el poder de la sofrología por mí misma, pero como profesional médica, ver y notar los cambios en los cuerpos de otras personas mientras practicaban la sofrología fue como un recordatorio de la capacidad de este instrumento.

Poco a poco incrementé mi actividad como sofróloga, y, de pronto, un día fue como si mis manos ya hubieran concluido su trabajo. Al sentirme así, tuve que aceptar que mi vida osteopática había tocado a su fin y resolví seguir una llamada más profunda. Como consecuencia de ello, tomé la difícil y liberadora decisión de abandonar Suiza y trasladarme a Inglaterra, a abrazar una vida de sofróloga de dedicación plena.

«Podemos decidir sobre nuestro modo de vida.»

Han pasado diez años y mi vida tiene ahora desafíos muy diferentes. Soy madre de un niño de 20 meses y tengo mi propio consultorio de sofrología en Londres. Con independencia de si estoy lidiando con problemas de sueño o pensando en la guardería o la escuela futuras de mi hijo, preparándome para dirigir un taller o intentando alcanzar el objetivo supremo de compaginar el trabajo y la familia, la vida es ahora más ajetreada y exigente que antes. ¡Menos mal que tengo la sofrología!

Sus sencillos ejercicios todavía me brindan un gran abanico de posibilidades. En la vida todos sufrimos tensiones y no contamos con mucha ayuda ni formación para hacerles frente. Nos han enseñado a leer y escribir, pero no hemos aprendido a ser nosotros mismos y a aceptarnos tal como somos. Por lo general, comenzamos a escuchar cuando nos encontramos en situaciones delicadas o tenemos la salud fastidiada. ¿Qué nos dice el cuerpo? ¿Qué nos dice el dolor de cabeza, las dificultades para dormir o la ansiedad? ¿Hay alguna correlación entre esto y lo que sentimos en lo más hondo o lo que anhelamos? Nadie me había hablado de esta conexión mente-cuerpo hasta que conocí a Gill, pues muy poca gente sabía algo al respecto. En última instancia, creo que todos buscamos la felicidad y aspiramos a alcanzar el equilibrio en la vida y disfrutar de la misma, a liberarnos de las cosas que nos bloquean o nos preocupan. Podemos decidir sobre nuestro modo de vida.

La sofrología no tiene todas las respuestas. Yo todavía estoy en

plena evolución, como las demás personas que viven en este planeta. La sofrología no me ha convertido en una superheroína ni una supermamá capaz de manejarlo todo, ni siquiera en alguien que quiera manejarlo todo. No siempre tengo una seguridad y una claridad completas. Creo que quizá solo sé algo más acerca de cómo establecer contacto con mis recursos interiores, y estoy dispuesta a escuchar y aprender. La vida es, sin duda, mucho más simple, sana y feliz que cuando tenía quince años gracias a que me conozco mejor a mí misma, tras haber curado sentimientos dolorosos y cambiado la perspectiva sobre mis experiencias.

La sofrología aún me ayuda diariamente a sentirme más capacitada, a tener la vida que quiero y a encontrar más sentido y placer en todo. Una de mis mayores satisfacciones es presenciar el éxito de otras personas con la sofrología y ver que la singularidad de cada individuo empieza a brillar más en su vida cotidiana, cuando alcanza la fase en la que asume la responsabilidad de su situación y descubre una forma de avanzar.

¿Por qué necesitamos la sofrología?

Hablo a menudo del «superpoder amable» de la sofrología, pero su finalidad no es hacer de nosotros superhombres o supermujeres, sino más bien ayudar a los individuos a conocerse a sí mismos, sus puntos fuertes, sus valores y, lo que es muy importante, sus límites.

Cuando dirijo mis sesiones de sofrología grupales e individuales, veo a personas procedentes de toda clase de situaciones vitales y con experiencias, emociones y antecedentes diversos. Acuden a mí con una gran variedad de problemas, desde la ansiedad a dificultades para dormir pasando por la falta de confianza o simplemente la necesidad de prepararse para un acontecimiento importante. En cualquier caso, lo que tienen todas en común es que ya no pueden seguir igual. Necesitan cambiar algo; por su felicidad, su salud, su carrera, o para levantarse por la mañana con ánimo suficiente. En general, un poco por todo.

No soy una gran aficionada a las estadísticas, pero creo que debemos hablar de las investigaciones según las cuales el estrés, y en particular el estrés crónico, es un factor en cinco de las seis principales causas de muerte: cardiopatía, enfermedad respiratoria, derrame cerebral, cáncer y accidentes fatales. Se calcula que entre el 75 y el 90 por ciento de las visitas al médico tienen que ver con el estrés. En la actualidad, poseer demasiado se ve como algo bueno: se considera que hacer malabarismos con las prioridades, estar muy activo en las redes sociales o tener una lista interminable de cosas por hacer concede una especie de prestigio social. ¿Cuándo paramos y hacemos una pausa? ¿Cuándo nos colocamos nosotros primero?

En nuestro exigente mundo, rebosante de carga, ruido y estímulos abrumadores, hemos perdido la conexión entre lo que sentimos dentro y lo que vemos y experimentamos fuera. Hemos perdido la capacidad para estar sin más en el momento y escuchar a nuestro yo más profundo.

Los que afrontan mejor las tensiones de la vida moderna y encuentran la máxima sensación de felicidad son los capaces de lidiar de forma positiva con estas presiones, como algo natural o mediante autoayuda personal o algún tipo de disciplina (por ejemplo, el deporte, la meditación o la alimentación sana). Al conocerse bien, quizá tengan alguna pasión o afición, una comunidad positiva a su alrededor (familia, amigos, pareja) o valores firmes y un sentido de

finalidad. Sin embargo, aun con las mejores intenciones y el máximo apoyo, en algún momento de su vida cualquiera puede tener dificultades y sentir que algo debe cambiar.

La sofrología te ofrece la posibilidad de hacer una pausa, conectar con el estrés de hoy y eliminarlo, y canalizar tus recursos para un mañana mejor, acorde con tu propio yo. Te ayuda a afrontar, de manera consciente y positiva, las dificultades y las tensiones, a encontrar tu lugar en este planeta y crear encuentros significativos con los demás.

> «Hablando con amigos, la describí así: "Es como si me notara bloqueada y no estuviera conectando conmigo misma, y sentí que, en esencia, la sofrología te procura un entorno seguro para que liberes energía positiva, aprendas a concentrarte y busques interiormente la respuesta que necesitas para evaluarte de veras de una manera imparcial".» BEATRICE

Una solución para todos

Muchas personas que he conocido en mi condición de sofróloga creen haber ya «fallado» en otras formas de autoayuda porque no pudieron «llevarlas a cabo» o no encontraron el tiempo o el espacio necesarios. Yo les doy la bienvenida a la sofrología con la noticia de que no tienen que hacer nada ni ser nada para que el poder de la sofrología «reinicie» su vida: solo deben empezar concediéndose 10 o 20 minutos al día, tres veces a la semana, para recibir orientación en los ejercicios.

La sofrología difiere de otras terapias en que es mucho más adaptable y fácil de encajar en nuestra ajetreada existencia y refleja quién somos como personas. No hace falta cambiarse de ropa ni llevar a cuestas la estera del yoga; puedes comenzar los ejercicios de sofrología en casa, en la oficina o incluso mientras vas y vienes del trabajo. Y, para sacar partido de esta práctica, no es necesario hacer el pino ni permanecer de pie o sentado mucho rato: se adapta a todas las capacidades y características físicas.

Movida por mi interés en estudiar lo que ayuda a las personas a ayudarse a sí mismas, lo que me impactó enseguida de la sofrología es que no requería nada de mí y que sus claros efectos eran inmediatos. Como llegué a esta especialidad siendo adolescente, no tenía el tiempo ni las ganas de dedicar horas a aprender ejercicios nuevos o asimilar información sobre cómo funcionaba el cuerpo, y tampoco quería implicarme en algo que suponía hablar sobre mí misma durante horas. Creo que ya estaba buscando la manera de tener cierto control sobre mi persona, haciendo algo para ayudar a mi cuerpo a cuidarse por su

cuenta antes que pedir a otro que usara sus conocimientos conmigo.

Gracias a mi entrenamiento y mi desarrollo personal he sido cada vez más consciente de que somos seres complejos, y de que el cuerpo, la mente, el alma, las conductas, las creencias, la educación, las relaciones, el estilo de vida… todo está conectado y todo influye en nosotros. En mi búsqueda por alcanzar una comprensión holística de nuestra complejidad como seres humanos y averiguar la mejor manera de involucrarme en ella como terapeuta, seguí formándome y experimenté con varios enfoques. En mi viaje personal y profesional he recorrido los caminos de la acupuntura, la homeopatía, el ayurveda, la nutrición, la reflexología, los aceites esenciales, el yoga, el pilates, la meditación, la psicología, las constelaciones familiares, le geobiología y la terapia de sonidos. También me adentré en el campo de la biogenealogía para saber cómo se pueden entender y mejorar, o modificar de forma positiva, las creencias y las conductas personales limitadoras, a menudo moldeadas por la educación, la dinámica y la experiencia vital de nuestros parientes y antepasados. En cualquier caso, la simplicidad de la sofrología, combinada con su adaptabilidad y su poder profundamente transformadores, siempre me ha interesado muchísimo. No nos pide creer en nada (tiene más que ver con desconectar el cerebro) ni amoldarnos a ningún grupo; es una práctica que estimula la libertad, la responsabilidad y la eliminación de prejuicios.

Mente y cuerpo juntos

Aunque comparte muchas semejanzas con el *mindfulness* y la meditación y saca provecho de estos, el poder de la sofrología radica en la manera singular de conectar la mente y el cuerpo para producir cambio y equilibrio. Aprovechas el conocimiento de ambos para transformar tu estado de conciencia y acceder a tu energía vital y tu estado de ser más efectivo. En una situación de relajación dinámica, aprendes a utilizar técnicas simples de respiración, movimientos suaves y visualizaciones que te permitan explorar tus sensaciones, advertir tus percepciones y ser cada vez más consciente, con lo que dicha relajación es capaz de actuar en todos los ámbitos de tu vida. La sofrología difiere de muchas otras terapias disponibles en que:

- Sus ejercicios guiados y bien definidos te permiten empezar a practicar y percibir los efectos enseguida.
- Es adaptable a todos los estilos de vida, a todos los niveles de

salud y a todos los horarios; puedes realizar los ejercicios en casa o en el transporte público (¡incluso encerrado en el retrete!).

- Es una vía fácil hacia las técnicas del estilo de la meditación. En una vida atareada, a muchas personas les resulta difícil sentarse quietas y meditar. El sencillo planteamiento paso a paso de la sofrología se adapta a las distintas necesidades y capacidades para que todo el mundo pueda acceder a un estado meditativo y disfrutar de muchas otras ventajas de esta práctica dinámica.

- Su práctica te ayuda a superar el estrés y a encontrar tranquilidad, espíritu positivo y una mayor toma de conciencia en tu vida cotidiana. Te enseña a vivir más en el momento presente, pero también contribuye a cambiar la relación con tu futuro y tu pasado.

- No te pide que te desahogues contando problemas del pasado, relaciones o historias difíciles; puedes alcanzar tu paz interior sin análisis ni exámenes profundos.

- Complementa otras terapias físicas y psicológicas, sea la osteopatía, el yoga o la psicoterapia, y te permite acelerar tu progreso e intensificar tus experiencias.

- La sofrología no necesita ninguna conexión o asociación espiritual: se trata exclusivamente de tu propio viaje, no se te pide que realices ninguna práctica espiritual.

- Por último, te enseña un conjunto de ejercicios y rutinas utilizables en cualquier momento y lugar que te ayudarán a afrontar los avatares de la vida. TÚ llegas a ser tu propio sanador «sobre la marcha», provisto de un kit personal de superherramientas. Y recuperas la capacidad para controlar tu propia vida.

El gran cambio que supone la sofrología

Vivimos en una sociedad que suele buscar, y valorar, las soluciones rápidas para todo, y la sofrología sin duda las proporciona. Los ejercicios de sofrología son instrumentos sencillos que cabe usar en la vida cotidiana, superherramientas que te ayudarán a resolver un problema concreto o a encontrar el enfoque apropiado para alcanzar

determinado propósito. Con independencia de si estás buscando un sistema nuevo de salud holística o pretendes lograr un objetivo importante en la vida, mediante estos instrumentos la sofrología puede servirte para:

- Aprender a relajarte y dejarte ir
- Superar el estrés y reducir la ansiedad
- Estabilizar los niveles de energía
- Mejorar la salud y fortalecer el sistema inmunitario
- Mejorar tu sueño de forma drástica
- Evitar el desgaste y el agotamiento físico / mental
- Desarrollar el conocimiento de ti mismo
- Mejorar la concentración, la atención y la memoria
- Aumentar la confianza y la autoestima para que puedas alcanzar tus objetivos
- Usar tu capacidad máxima en situaciones exigentes, como exposiciones y discursos, exámenes, entrevistas, operaciones quirúrgicas, actuaciones deportivas o en un escenario
- Afrontar de manera positiva el enfado y otras emociones
- Prepararte para el parto y la paternidad
- Sentirte respaldado durante enfermedades y a lo largo de un tratamiento médico, especialmente en los casos de cáncer, depresión, estrés postraumático, depresión posnatal, fatiga crónica y fibromialgia
- Aprender a vivir en el presente
- Incrementar el espíritu positivo e introducir felicidad en tu vida cotidiana

No obstante, es algo más que un solucionador de problemas a corto plazo: mediante la práctica reiterada a lo largo del tiempo, la sofrología tiene el poder de efectuar transformaciones profundas en tu vida, permitiéndote fortalecer tus recursos internos y sacar a la luz tus

valores personales. Estimula la conexión interna, las actitudes positivas; te ayuda a soltarte y confiar, a ser menos crítico contigo mismo y con los demás. Contribuye a transformar su postura hacia tu persona y tu entorno, y a volverte así más adaptable, creativo y resiliente. Cabe utilizarla para intensificar tu desarrollo personal y potenciar tus habilidades vitales, por ejemplo:

- Resiliencia en la vida cotidiana, las situaciones difíciles y las relaciones
- Capacidad para planificar y llevar a cabo cambios positivos en tu vida
- Creatividad e intuición
- Descubrimiento y uso de tus valores personales para orientarte en la vida diaria
- Perspectiva positiva sobre la vida: disfrutar el presente, estar en paz con el pasado y sentirte motivado y confiado ante el futuro
- Sensación de paz contigo mismo y con el mundo circundante

Todo empieza contigo

Lo más importante de todo es que la sofrología deriva de uno mismo. Como técnica terapéutica, es singular por el hecho de que funciona directamente con nuestro superpoder personal: la conciencia. La conciencia es la energía que tenemos dentro, un poder fundamental que organiza y mantiene la mente, el cuerpo y el alma en contacto para que podamos funcionar y vivir nuestra existencia. Es también lo que nos permite tomar decisiones a la hora de responder a emociones, situaciones, personas y acontecimientos, y resulta además crucial para nuestros recursos interiores de confianza, resiliencia, actitud positiva y serenidad.

¿Qué es la conciencia?

En sofrología, definimos la conciencia como un poder que nos estimula, una energía. Esta organiza e integra todos los elementos psíquicos y físicos responsables de la existencia humana. El estado de la conciencia está directamente vinculado al modo en que experimentamos la vida y en que percibimos e interaccionamos

con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea. Mediante el conocimiento, podemos acceder a esta energía y reforzarla al revelar su pleno potencial para transformar nuestra manera de vivir.

La sofrología nos procura las herramientas que nos ayudarán a afrontar la vida cotidiana y a sentirnos capacitados para tomar nuestras propias decisiones, lo cual significa que podemos empezar a crear la vida que anhelamos. La práctica empieza cuando te ves guiado hacia un estado de conciencia ligeramente relajado, con el cuerpo distendido del todo y la mente concentrada. Se trata de un estado en el que eres más capaz de sintonizar con la conciencia y su potencial que cuando tienes los ojos abiertos y estás comprometido con el mundo circundante. Es cuando tenemos la capacidad para volver a conectar con nosotros mismos, para aprender de nuevo a dejar a un lado las tensiones y presiones del mundo que nos rodea.

¿Qué es la sofrología y por qué la necesitamos?
Resumen

- La sofrología es un ejercicio de relajación dinámica que te ayuda a encontrar la felicidad y el equilibrio en tu vida y te proporciona las herramientas para afrontar las tensiones cotidianas y alcanzar todo tu potencial.
- Es una práctica guiada que combina técnicas de relajación, movimientos suaves, meditación y visualización creativa.
- Es rápida, fácil y adaptable. No excluye a nadie.
- Es una solución inmediata para problemas cotidianos como el estrés, la falta de seguridad en uno mismo o las dificultades para dormir, pero si se practica durante cierto tiempo es capaz de transformar el conocimiento y las capacidades personales para llegar a un cambio profundo.

Estudio de caso: Daniel. «Ahora entiendo el poder de "parar y ser"»

Daniel acudió a mí cuando reparó en que estaba acercándose a un momento crítico de su vida. Dirigía su propio negocio, que por entonces estaba pasando por dificultades financieras. En casa tenía una familia joven, que después del trabajo le resultaba estresante, por

lo que se sentía que tiraban de él en muchas direcciones.

Tenía la sensación de que estaba afrontando solo las tensiones habituales y que intentaba llevar a cabo cambios importantes en el trabajo y también ser un buen padre, hijo y pareja. Un día noté que estaba sufriendo una crisis de ansiedad cuando fallé en una importante exposición a un cliente. Fue entonces cuando caí en la cuenta de lo mal que estaban las cosas.

En el trabajo me mostraba muy negativo, en casa estaba irritable, dormía mal y me sentía culpable por todo lo que no hacía en mi familia. Estaba totalmente desconcertado. Nada me salía bien: iba dando vueltas en círculos y tomando decisiones erróneas porque estaba exhausto. Y además no era capaz de pensar con lucidez ni de escucharme a mí mismo.

Cuando empecé con la sofrología no lo tenía muy claro. Siempre había dado por sentado que la meditación y el *mindfulness* no tendrían ningún efecto en mí, pues no concebía la posibilidad de disponer del tiempo y la tranquilidad para ello. Soy una persona activa: quiero hacer algo en lo que vea resultados, ¡no solo hablar de mi vida y quedarme sentado y esperar que en mi cabeza suceda algo milagroso!

Sin embargo, pronto comprendí que aquello en realidad no tenía que ver con mi cabeza y que tampoco me hacía falta ser capaz de respirar de determinada manera. Estaba realizando pequeñas acciones y pensando en lo que necesitaba y quería, a la vez que trataba de escuchar a mi cuerpo. En todo caso, al principio no pensé que pudiera conseguirlo. No estaba sintiendo gran cosa en el cuerpo, pero Dominique me recordaba repetidamente yo no tenía por qué «ser» nada ni «lograrlo» todo, así que me limité a seguir adelante. Por otro lado, escuchaba los ejercicios en el tren que me llevaba y traía del trabajo: nada del otro mundo, pero era el único rato que tenía para mí mismo.

Enseguida noté cambios en mi vida. Con tantas presiones dándome vueltas en la cabeza durante todo el día, me había llegado a sentir muy solo e impotente. Sin embargo, en sofrología hablábamos del poder de la conexión mente-cuerpo, y de algún modo mi cuerpo parecía compartir la presión y yo me notaba más fuerte, como si fuera más capaz de hacer frente a los problemas. La vida resultaba más fácil: aprendí a utilizar algunas de las «herramientas», como el bombeo de hombros (página 116) cuando me notaba estresado o abrumado, o la «burbuja» (página 135) para quitarme de encima todos los problemas y personas que me agobiaban en mi vida diaria.

¡Ahora entiendo el poder de «parar y ser», del que habla Dominique!

¿Cómo funciona la sofrología?

Cuando Daniel entró por primera vez en mi consulta de sofrología, no presentaba buen aspecto. Tenía un trabajo muy estresante y las demandas de la vida en general lo abrumaban. Advertí al instante que tenía la cara muy enrojecida y los hombros tensos y levantados. Le costaba estar sentado tranquilamente: no paraba de enredar con los dedos y retorcerse las manos, y observé la respiración agitada en su pecho. No tenía ganas de estar en mi consultorio, pero se encontraba en una situación desesperada. Enseguida supe que la sofrología podía ayudarle.

Al principio de una sesión, la gente suele explicar por qué ha venido, lo que me brinda la oportunidad de conocer sus puntos fuertes y sus dificultades, de modo que juntos podemos decidir el modo de utilizar la terapia para abordarlo todo de la mejor manera. Antes de comenzar, algunos de mis clientes no saben nada de la sofrología, por lo que suelo darles una breve explicación de lo que es. Comento a Daniel que la práctica de relajación dinámica le ayudará a encontrar felicidad y equilibrio en su vida, y le procurará los instrumentos necesarios para afrontar la existencia cotidiana y descubrir una manera de alcanzar todo su potencial en el futuro.

Le explico cómo funcionará: «Estarás de pie o sentado con los ojos cerrados, y yo te guiaré a través de un simple ejercicio por pasos que habremos acordado de antemano, en el que llevarás tu cuerpo y tu mente a un estado de relajación mientras permaneces alerta. En este estado, todo lo que experimentes y te indiques a ti mismo tiene un impacto mucho mayor en tu conciencia y te lleva a conectar con tu yo profundo. En esta situación de “relajación dinámica”, vas realizando un ejercicio de técnicas simples de respiración, movimientos suaves, meditación y visualización creativa, y te sientes alentado a captar lo que percibes en el cuerpo y la mente. Al margen de si pretendes gestionar tu estrés, prepararte para determinados acontecimientos, disfrutar de mayor bienestar, confianza y espíritu positivo, o cambiar tu vida de manera significativa, esta transformación se producirá mediante la repetición de estos sencillos ejercicios».

Daniel me había dicho que tenía problemas de salud, que notaba sensaciones raras en los brazos y una fuerte opresión en el pecho como manifestación de su ansiedad. Solo con un vistazo advertí su tensión corporal, su desconexión del mundo circundante y su

necesidad de efectuar cambios antes de llegar a un agotamiento traumático.

La práctica de la sofrología

Yo sabía que Daniel era capaz de valerse de la sofrología para abordar sus diversos problemas, es decir, reducir el estrés y calmar la ansiedad, recuperar una sensación de control sobre su vida, dormir mejor y contar con la fuerza necesaria para la gestión de las dificultades emocionales. Y sabía que, con solo unas cuantas semanas de práctica general, como había experimentado yo a los quince años, sería capaz de transformar su estado de ser e incorporar más equilibrio y felicidad a su vida.

Habíamos acordado que el objetivo principal y más urgente era aprender una rutina de sofrología simple y breve que le ayudara a relajarse y a hacer una pausa reparadora en su vida diaria tanto para el cuerpo como para la mente. Cuando el cuerpo ingresa en un estado de «lucha o huida» con estrés, en particular debido a la estimulación del sistema nervioso y la secreción de hormonas específicas, la práctica de la sofrología y la respiración durante 10 minutos al día ayuda a anular estos efectos como primer paso para la gestión del estrés.

Después de enseñarle a Daniel los ejercicios que íbamos a hacer, y de que él accediera a ejecutarlos, le pedí que se sentara en una silla lo bastante recta para sentirse relajado pero sin arrellanarse y pasamos directamente a los ejercicios. En primer lugar, analizamos la respiración y él empezó a centrarse en el movimiento de la barriga y no en el del pecho.

Prueba también tú este ejercicio.

¿Cómo respiras?

Seguramente el instinto te dice si respiras de manera relajada, pero intenta hacer este ejercicio para saber más sobre tu respiración y aprender a «escucharla».

Siéntate cómodamente en una silla de respaldo recto, relajado pero no arrellanado.

Pon una mano sobre la barriga, alrededor del ombligo, y la otra en el pecho, sobre el esternón, y cierra los ojos.

Al principio inspira y espira de forma natural para establecer tu ritmo de respiración; haz lo que te parezca natural en vez de forzar la

respiración por la nariz o la boca en particular.

Ahora fíjate en el movimiento de las manos conforme a la inhalación y la exhalación. ¿Notas movimiento en la zona del pecho y la barriga, o solo en la parte superior del cuerpo?

A continuación, intenta imaginar que tienes un globo donde está la barriga, y que cuando inspiras, el globo se agranda, y cuando espiras, se vuelve más pequeño. Date cuenta de la expansión y la retracción al inhalar y al exhalar.

Toma nota de tus observaciones y luego vuelve a hacer el ejercicio en otro momento del día y fíjate en si hay alguna diferencia. ¿Dónde está el movimiento? ¿Respira el pecho o la barriga? La respiración con la barriga se denomina «respiración profunda», «respiración abdominal» o «respiración diafragmática», y está relacionada con numerosos beneficios para la salud. El ejercicio anterior, combinado con otras prácticas del libro, de forma lenta pero segura te ayudará a reiniciar la respiración. Si tu respiración está «invertida», es decir, respiras siempre más con el pecho que con la barriga, significa que tardarás algún tiempo en modificarla. Suele ser un patrón muy arraigado que acaso refleje un estado físico, emocional o psíquico que no debemos cambiar a la fuerza. Así pues, al principio lo conveniente es notarlo en vez de combatirlo; las cosas cambiarán de forma natural cuando tu mente y tu cuerpo estén preparados gracias a la práctica.

Tras trabajar con la respiración durante unos minutos, utilizamos un sencillo «escáner corporal» de sofrología para ayudar a Daniel a alcanzar un estado profundo de relajación denominado «estado sofroliminal» (lo explico con más detalle en la página 71), de modo que fue capaz de recuperar su energía y conectar con su cuerpo y sus sensaciones físicas. Una vez en este estado, aprendió poco a poco a advertir y escuchar las tensiones de su cuerpo, y entonces, para liberarlas, realizamos un ejercicio llamado «desatascamiento de la respiración» (página 102), con el fin de ayudar a su cuerpo y su mente a llegar a un lugar más feliz.

Sintoniza con tu cuerpo: ejercicio de relajación de tensiones

Bien, ¿cómo te sientes tras leer la historia de Daniel? ¿También te notas tenso y estresado? ¿Cómo se ha manifestado en tu organismo y qué has percibido? Intenta el siguiente ejercicio para conectar con tu cuerpo:

De pie con los brazos pegados a los lados, respira profundamente un par de

veces. Ahora, inspira y levanta los brazos hacia delante con los puños cerrados. Pon todo el cuerpo tenso y mantén la postura durante un par de segundos. Después exhala y libera la tensión mientras los brazos bajan de nuevo a los costados. Tómate un momento para captar la sensación en el cuerpo. ¿Notas alguna diferencia? Fíjate en alguna tensión que todavía quede e identifícala. Di «te he visto». Repítelo.

Se trata de un movimiento sencillo para establecer contacto con el cuerpo y deshacerte de tensiones aquí y ahora. Para empezar a enseñarte a ti mismo a «escuchar» al cuerpo, ejercítalo un par de veces al día.

Daniel y yo acabamos haciendo una corta práctica a medida para alcanzar calma y relajación mediante la visualización. Los simples ejercicios guiados permiten al receptor relajarse con facilidad, despejar la cabeza de manera eficiente y, por tanto, dejar espacio para una experiencia transformadora o instructiva. No hace falta ninguna experiencia previa sobre meditaciones varias, respiraciones ni terapias basadas en posturas, si bien para quienes hayan practicado la meditación o el *mindfulness* suele ser más fácil conectar con el cuerpo, notar las tensiones, eliminarlas y alcanzar un estado de tranquilidad. Por otro lado, cada persona responde a la práctica de una forma distinta: ¡Algunas llegan incluso a dormirse!

La práctica con Daniel duró aproximadamente 15 minutos, que grabé en un archivo de audio para que él pudiera repetirla sin problemas en casa o en el trabajo hasta la sesión siguiente. Cabía esperar que esta primera sesión le permitiría generar su primera experiencia transformadora y reparadora y me permitiría a mí hallar la mejor manera de ayudarle. No todo el mundo accede a la relajación o al apaciguamiento de la mente de la misma manera: para algunos, antes de librarse de ciertas cosas es preciso más movimiento; para otros, basta con cerrar los ojos y hacer el escáner corporal. Si practicas los diferentes ejercicios de este libro, enseguida verás lo que te resulta más natural o fácil para llegar a un estado de calma o sentirte más de pies en el suelo.

Pedí a Daniel que practicara con la grabación una vez al día, a ser posible durante la pausa para almorzar o después de la jornada laboral. También le dije que hiciera a lo largo del día los dos ejercicios esbozados antes para así sintonizarse de manera regular, identificar sus sensaciones y deshacerse de las tensiones y la ansiedad. El primero consistía simplemente en verificar la respiración dos o tres veces al día y comprobar dónde estaba el movimiento, si en el pecho o en la barriga. El segundo era el simple ejercicio de relajación de tensiones.

Yo sabía que observar la respiración y propiciar que esta fuera más abdominal informaría a Daniel acerca de su nivel de estrés en el momento y asimismo le ayudaría a tranquilizarse. El ejercicio de relajación le permitiría percibir sus tensiones en el acto y tomarse el tiempo necesario para identificarlas y librarse de ellas. En una vida cotidiana ajetreada, sobre todo en el trabajo o en la familia, suele haber muy poco tiempo para reconocer las angustias que sentimos. Unas cuantas llamadas telefónicas que nos dejan inquietos y frustrados, la presión de un plazo de entrega, un colega que nos crispa los nervios o una noche en blanco pueden predisponernos a explotar ante cualquier insignificancia, pues notamos el cuerpo dolorido o estamos simplemente agotados. Una práctica regular de sofrología será muy efectiva para saber cómo afrontar todo esto en general, aunque a veces es necesaria para abordar la situación en el momento concreto. En vez de negar nuestro estado o ignorarlo, un sencillo ejercicio de relajación nos permitirá conectar con la tensión que sentimos y decidir conscientemente deshacernos de ella.

Pensar menos, ser más

En tu vida diaria, ¿estás plenamente presente la mayor parte del tiempo? ¿Recuerdas cuando esta mañana fuiste al trabajo o a llevar a los niños a la escuela, o estabas pensando en una reunión que tendrías más tarde? ¿Hoy te has sentado y has disfrutado de la comida, o has comido mientras trabajabas, conducías o hacías la compra *online* en el supermercado? ¿Cuánto tiempo dedicas a pensar en el pasado o a preocuparte por el futuro? ¿Cuánta parte del día transcurre en tu cabeza, y cuánta en el cuerpo? Casi todos estamos familiarizados con el concepto de vivir el momento, o «vivir de forma consciente», y sus grandes ventajas que nos permiten vivir a tope, pero ¿sabemos realmente cómo lograrlo?

Para algunos de nosotros, resulta incómodo intentar hacer menos, dejar de distraernos con el teléfono o leer las noticias. Las multitareas han acabado siendo la norma, la expectativa; lo que estaba experimentando Daniel. Necesitamos urgentemente más tiempo para hacer pausas, más tiempo para relajarnos. Aprender a conectar contigo mismo y a sintonizar con tu vida cotidiana, aunque sea mientras estás sentado en el transporte público o vas andando hacia tu próxima reunión, comportará una enorme sensación de libertad y te liberará de la presión, lo que te permitirá disfrutar de más felicidad y estabilidad. En cuanto lleves unas cuantas semanas practicando la sofrología con regularidad, de manera natural serás capaz de

sintonizar en todo momento con un estado de «ser» más que de «hacer» mientras el día va avanzando y tú vas completando una tarea tras otra. Mediante ejercicios cortos y sencillos (al principio basta con 10 minutos diarios), la sofrología es un método agradable y eficiente para aprender a estar más presente y ser más feliz en el momento actual.

> «Antes de empezar con la sofrología, me sentía demasiado dentro de mí mismo… no solo con el tenis, sino con la vida. Me notaba siempre estresado. Sin embargo, cuando empecé a utilizarla, ya tras la primera sesión, cambió mi perspectiva general.» Benjamin

Cuando practicamos la sofrología, emprendemos un camino hacia un mayor conocimiento. La sintonización regular es el mejor sistema para recargarnos y sentirnos inspirados a fin de que nuestras acciones sean más significativas. Tenemos el poder y la capacidad innata para cambiar la manera de reaccionar y responder a situaciones presentes, y para cambiar nuestra relación con el pasado y el futuro. Por otro lado, al modificar el modo en que nos sentimos, influimos en cómo nos relacionamos con la gente y en cómo nos tratan los demás. Estamos rompiendo el ciclo, lo cual a su vez nos brinda posibilidades y oportunidades que antes no veíamos, evitando ciclos de conducta y respuesta de carácter negativo. Si estamos «atascados» en la vida, la sofrología nos permite «desatascarnos», y cuando nos vemos sorprendidos en un círculo vicioso de estrés y presión, interrumpimos la conducta y nos liberamos para crear nuestra propia respuesta positiva.

Entonces ¿qué le pasó a Daniel? Acudió a seis sesiones de sofrología y aún encuentra tiempo para practicar en casa. Al final de este curso no tenía casi nada que ver con el Daniel que vi yo el primer día. Tenía un color normal, sus niveles de energía habían aumentado de una forma muy saludable, dormía bien y había adquirido mayor claridad. Estaba tomando decisiones para asegurarse de que su estado de ser permanecía sano y equilibrado, y se fue con ganas de explicar a otros que esos simples ejercicios le habían cambiado la vida.

La sofrología nos proporciona el poder para decidir cómo queremos sentirnos y cómo dejamos que nos afecte el mundo exterior. Mediante la sofrología podemos pulsar la tecla de «reiniciar» y vivir la vida con un nuevo sentido de la perspectiva. La sofrología nos permite centrarnos en lo que nos hace felices y nos llena, y nos regala la posibilidad de vivir una existencia con sentido guiados por nuestro propio yo y nuestros propios valores esenciales.

¿De dónde viene la sofrología?

> «Nunca intentarás curar el cuerpo sin curar el alma; esta es la razón por la que los médicos de la Hélade desconocen la cura de muchas enfermedades, pues ignoran el todo, que también debe ser estudiado. Este es el gran error en nuestros días en el tratamiento del cuerpo humano: los médicos separan el alma del cuerpo.»
>
> PLATÓN, 157 a.C.

El término «sofrología» apareció en 1960 inspirado en la palabra *sofrosina* utilizada por Platón (que significa templanza, tranquilidad de acción y pensamiento como medio para alcanzar la armonía entre cuerpo, mente y alma, o un estado de alma sana). «Sofrología» deriva de las palabras griegas *Sos* (harmonía), *Phren* (conciencia o espíritu) y *Logos* (discurso, ciencia, estudio). Sofrología significa literalmente «ciencia de la conciencia en armonía».

Alfonso Caycedo, estudiante español de medicina nacido en Colombia en 1932, aún no se había licenciado cuando entró al servicio del profesor López Ibor, eminente psiquiatra del Hospital Provincial de Madrid. Caycedo tenía la frecuente y difícil tarea de aplicar terapia de electroshock a enfermos mentales del hospital e inducirles un coma insulínico. Consternado ante la violencia de aquellos controvertidos métodos, se preguntaba: «¿Por qué, para curar la conciencia, hay que agitarla?». Comprendía que la medicina de la época sabía muy poco sobre la conciencia, pese a ser fundamental para la existencia humana. Por ello, creía esencial conocerla mejor para idear nuevos procesos terapéuticos menos agresivos que permitieran abordar la depresión y las enfermedades mentales, y consideraba que había que investigar acerca de cómo acceder a la conciencia.

En 1960 creó el término «sofrología» y el primer departamento clínico de la disciplina en ese mismo hospital de Madrid, con la firme intención de desarrollar nuevos procedimientos terapéuticos. Estaba ya estudiando el trabajo del admirado psicoterapeuta alemán Johannes Heinrich Schultz, quien concibió un mundialmente famoso sistema de autohipnosis llamado «entrenamiento autógeno», y del filósofo alemán Edmund Husserl, padre de la fenomenología.

Fenomenología

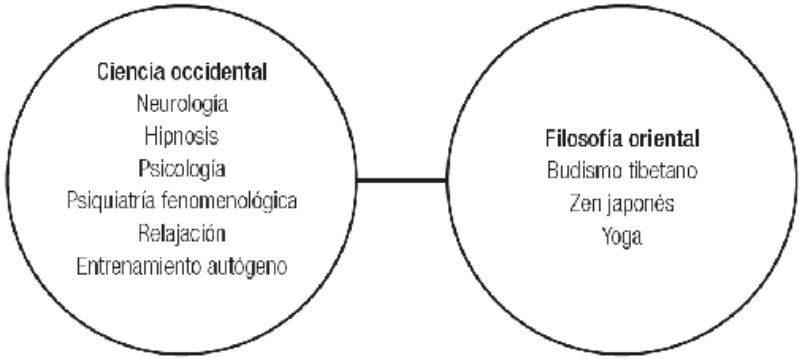
Caycedo señaló con razón que la fenomenología es muy compleja,

y este libro no pretende abordarla a fondo. Aquí lo importante es qué relación tiene con la filosofía y la práctica de la sofrología. En su sentido más amplio, la fenomenología es el estudio de las estructuras de la experiencia y la conciencia, es decir, los «fenómenos» de cómo experimentamos las cosas. En sofrología, la usamos para percibir, notar y observar lo que está pasando durante los ejercicios (los fenómenos que surgen de la conciencia) y, más adelante, lo que sucede aparte de la práctica, en la vida cotidiana, sin interpretarlo ni transformarlo. Somos lo más imparciales que podemos, sin ideas preconcebidas de lo que son o significan estos fenómenos. De este modo, la fenomenología respalda un medio para descubrir la esencia de todo.

El profesor López Ibor se convirtió en el mentor de Caycedo y le aconsejó que fuera a Suiza para conocer al profesor Ludwig Binswanger, un destacado psiquiatra que utilizaba la fenomenología existencial como estrategia terapéutica. Durante el tiempo que estuvo en Suiza, Caycedo aprendió mucho sobre este enfoque de la enfermedad mental, si bien no adquirió las herramientas terapéuticas prácticas que buscaba para ayudar a sus pacientes.

Binswanger le sugirió que estudiara la conciencia en sus estados sanos, y que fuera a Oriente a aprender acerca de la inmensa tradición de conocimiento de los yoguis, derivada de sus antiguas técnicas y prácticas, para acceder a niveles superiores de conciencia. Desde 1965 pasó dos años trabajando con médicos y yoguis de Delhi y toda la India. Quería aprender sus diferentes enfoques y estudiar sus prácticas —el poder de la respiración y el trabajo corporal— para transformar la conciencia. Comprendía la importancia del elemento práctico a la hora de complementar los principios teóricos o filosóficos de fenomenología que había explorado. En Dharamsala conoció al Dalai Lama y estudió budismo tibetano. Después visitó Japón para aprender los principios de la meditación zen. Su objetivo era descubrir métodos suaves para mejorar la vida cotidiana de sus pacientes.

Influencias de Caycedo:



Tras regresar a España e instalarse en Barcelona, desarrolló los primeros niveles de la práctica de la sofrología, conocidos también como la «relajación dinámica» de Caycedo, que combina a las mil maravillas la ciencia occidental de la conciencia con principios del yoga, la meditación budista y el zen japonés, desde la presencia del cuerpo físico en el yoga hasta el uso de la contemplación y el sonido, a fin de llegar a un mayor equilibrio en la conciencia.

Caycedo aplicó clínicamente las técnicas en clientes y pacientes privados en los departamentos de Sofrología y Medicina Psicosomática del Hospital de Barcelona. Y se aseguró de que aquellas singulares técnicas disponibles se adaptaran al estilo de vida occidental y abordaran las preocupaciones específicas de sus pacientes, esto es, que sirvieran para reducir el estrés y la ansiedad, mejorar el sueño y fomentar el espíritu positivo. A finales de la década de 1960, Caycedo pasó a ser catedrático en la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona y durante las dos décadas siguientes siguió investigando y desarrollando los 12 niveles de Sofrología y enseñando sus métodos por toda Europa, especialmente en Suiza y Francia, así como en su Colombia natal.

Conozco a Alfonso Caycedo

Cuando decidí formarme para llegar a ser sofróloga caycediana, sabía que quería aprender con Alfonso Caycedo. Recuerdo haber sentido una mezcla de enorme entusiasmo y preocupación ante la idea de conocerle. ¿Y si el hombre cuyas enseñanzas había seguido durante mis años de preparación no me caía bien? ¿Y si sus enseñanzas no eran lo mismo que yo había aprendido y practicado?

Cuando por fin asistí a su primera clase, me encontré con alguien totalmente dedicado a su creación, que creía de veras en el recurso infinito que es la conciencia: un investigador sumamente científico,

bien plantado en la realidad, pero también capaz de ver más allá y de llevar su visión al mundo. Era muy atento, y observé que sus ojos eran una mezcla de misterio y afabilidad, ese misterio que sueles advertir en quienes la vida ha depositado cierta sabiduría. Ser guiada por la persona creadora del método fue una experiencia asombrosa, y me siento muy afortunada por haberme cruzado en su camino.

Mientras escribía este libro, recibí la triste noticia de que Caycedo había muerto, y desde entonces me acompaña el fuerte eco de su voz. Le estaré eternamente agradecida por haber mejorado tanto mi vida mediante su método y sus enseñanzas. No tengo ninguna duda de que su obra seguirá difundiéndose e inspirará a futuras generaciones.

La sofrología ahora

Más de cincuenta años después, la sofrología ha acabado siendo un fenómeno global y algo de lo más pertinente en la sociedad moderna actual. Pese a ser creados para la medicina, los métodos de Caycedo enseguida llegaron a un público más amplio. Primero se adaptaron a numerosas especialidades médicas (oncología, obstetricia, cardiología y cuidados paliativos) para mejorar el bienestar de los pacientes o prevenir enfermedades, y luego se extendieron muy pronto a los ámbitos de la educación, las ciencias del deporte y la gestión del estrés.

En Europa, actualmente la sofrología se utiliza en diversas áreas de la vida y la salud. Se suele ofrecer en las unidades de maternidad, y la practican las comadronas como ayuda en la preparación del parto y para conseguir experiencias de embarazo positivas. También es una opción para quienes siguen un tratamiento de FIV o fecundación in vitro. Es especialmente popular en unidades del sueño de toda Europa especializadas en los trastornos del sueño y el insomnio. Y desde luego se utiliza con muy buenos resultados en los consultorios privados y en las clínicas dedicadas a la gestión del estrés.

Como técnica de «relajación dinámica», la sofrología también se ha enseñado a lo largo de los años para preparar acontecimientos importantes: en entornos empresariales, antes de discursos importantes, y en escuelas, para ayudar a los adolescentes a hacer exámenes (también con el fin de mejorar la seguridad en uno mismo, la concentración y el desarrollo de actitudes positivas). En el sector de los negocios, la sofrología se utiliza para aumentar la concentración, la confianza y el bienestar de los empleados, y es una técnica global de salud tan conocida que en Francia y Suiza está incluida en la mayoría de los seguros médicos privados.

La sofrología se ha difundido hasta tal punto que solo en Francia hay actualmente más de cien escuelas. Entre los deportistas famosos que han sacado provecho de la sofrología se cuentan desde nadadores olímpicos hasta campeones de esquí y tenistas de élite, como Yannick Noah. El famoso golfista español Seve Ballesteros, que estudió con Caycedo, explicaba que solía practicar la sofrología en el cuarto de baño antes del inicio de un torneo, y que aquello le ayudaba a incrementar la motivación y la fe en sí mismo y a encontrarle más sentido a su juego: «He estudiado sofrología y creo firmemente que le debo mi éxito».[2]

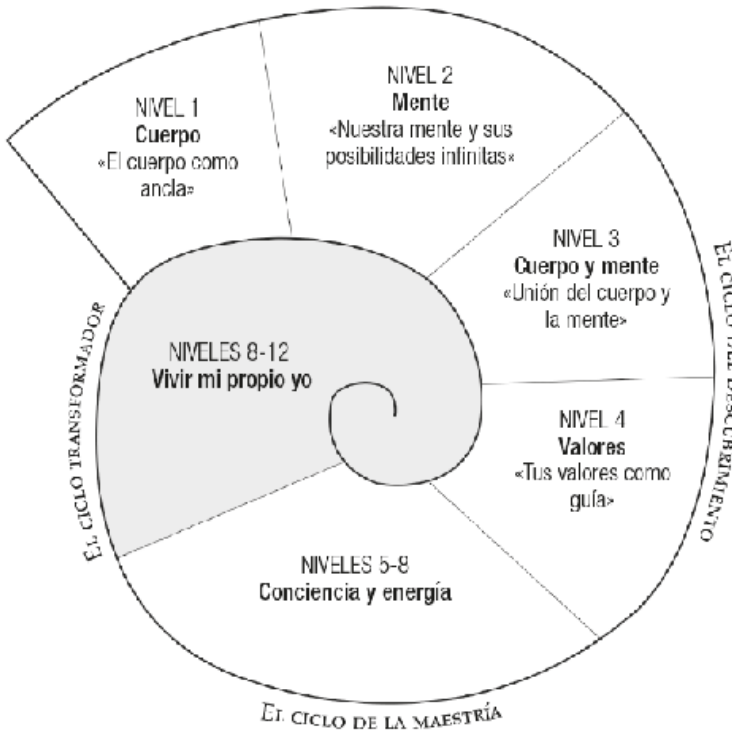
El profesor Alfonso Caycedo se retiró en 2007 y tomó el relevo de su actividad su hija Natalia Caycedo, también doctora en psiquiatría. Lo que empezó siendo la pasión de un hombre por aliviar el sufrimiento de individuos con enfermedades mentales graves ha acabado siendo una práctica capaz de transformar la vida cotidiana de millones de personas de todo el mundo.

Tanto o tan poco como quieras: los 12 niveles

Para el método sofrológico completo, Caycedo ideó 12 niveles, cada uno de los cuales tiene una serie de ejercicios y objetivos concretos. Están organizados en tres ciclos: los niveles 1-4 son el ciclo del descubrimiento; los niveles 5-8 el ciclo de la maestría; y los niveles 9-12 el ciclo transformador (en este libro nos centramos en el primero). Aunque superar los 12 niveles (que, por lo general, se completan en un período de al menos dos años) posibilita un grado más profundo y permanente de transformación, cada vez que cierras los ojos y practicas la sofrología te permite tener una experiencia significativa y una oportunidad para encontrar más armonía, equilibrio y felicidad. Los niveles constituyen un marco o estructura para experiencias que de forma natural respaldan la transformación: te van a buscar donde estás y te llevan adonde tu conciencia está dispuesta a ir. Te permiten explorar y sacar a la luz gradualmente diversos aspectos de la conciencia, profundizando en lo que Caycedo denominaba la «revelación de la conciencia».

El viaje de los 12 niveles está ordenado así para ayudarte a descubrir, dominar y transformar la conciencia. Cada nivel tiene su intención y su finalidad. Este viaje permite la expansión de tu conocimiento, modificando el modo en que te ves y te relacionas contigo mismo y con el mundo circundante. La experiencia y la transformación que se consiguen en este viaje difieren en cada caso, pero desde luego te ayudan a liberarte de creencias limitadoras, te

brindan la oportunidad de comprender mejor de dónde vienes y adónde vas, y contribuyen a que definas con mayor claridad quién eres y a que encuentres una vida que satisfaga a ese yo verdadero. Caycedo creó también 40 técnicas específicas, que han sido ampliadas y perfeccionadas por otros sofrólogos sobre la marcha a fin de abordar las necesidades particulares de cada individuo.



Esto acaso le parezca algo complicado al novato, pero que no se preocupe: la sofrología es ante todo una guía práctica, y estos pasos adquieren todo su significado cuando los sientes realmente, no cuando intentas entenderlos solo con la mente. Para los primeros tanteos en la práctica se procuran al interesado los instrumentos y los principios básicos para que confíe en el aprendizaje y saque partido del método.

Nivel 1: el cuerpo como ancla

Cuando Caycedo estaba en la India, estudiando el modo en que los yoguis realizan sus *asanas* (la práctica corporal), comprendió que esos ejercicios se llevaban a cabo para sentirlos más que para entrenar el cuerpo propiamente dicho. Inspirado en el raja yoga, el nivel 1 de

sofrología se centra en la importancia del cuerpo y las sensaciones corporales para acceder a la conciencia y transformarla. Supone el primer paso para aprender a centrar la atención en el mundo interior y dejar el mundo exterior en espera. La práctica enseña un conjunto de simples movimientos y técnicas de respiración que crean una conexión más clara con el cuerpo en la conciencia. Esto permite al receptor estar más presente, relajado, vigorizado, afianzado y centrado, por lo cual le ayuda muchísimo en cuestiones relacionadas con el estrés, la ansiedad y la seguridad en sí mismo. Los movimientos tienen también un efecto estabilizador en el cuerpo y la mente: nos animan a conectar con percepciones y sensaciones positivas en el momento presente y nos ayudan a vivir más en el aquí y el ahora y no tanto en nuestra cabeza, preocupándonos por el pasado o el futuro. Las técnicas específicas del nivel 1 también sirven para apoyar en asuntos concretos, como crear confianza, aprender a encontrar la tranquilidad o acceder a la serenidad inmediata.

Nivel 2: nuestra mente y sus posibilidades infinitas

Inspirado en la meditación tibetana, el nivel 2 se centra en la mente y el descubrimiento de sus inmensas posibilidades. Caycedo reparó en que muchos métodos orientales de liberación de la mente se valían de la meditación. No estamos hablando de la contemplación de una divinidad (como según Caycedo ocurría en la religión) sino más bien en una contemplación pasiva que consiste en detectar una presencia; estamos aprendiendo a notar la presencia del cuerpo, la mente o los sentidos. Mediante sencillos ejercicios en posición sentada y visualizaciones, el nivel 2 nos exhorta a poner la atención en nuestras percepciones y advertirlas. Esto refuerza nuestra capacidad para concentrarnos, imaginar, ser creativos y actuar mejor y de manera más focalizada. Nos ayuda asimismo a aceptar el presente y elaborar una perspectiva positiva y creativa sobre el futuro, incluyendo formas de prepararnos para ciertos acontecimientos mediante el uso de visualizaciones positivas (p. ej., en exámenes, discursos, partos u operaciones quirúrgicas).

Nivel 3: unión del cuerpo y la mente

Con su origen en el zen japonés, la práctica del nivel 3 posibilita una conexión más profunda entre la mente y el cuerpo y nos enseña a experimentar esta conexión. Nos permite asimismo modificar patrones emocionales del pasado para permitirnos vivir un presente mejor, a la

vez que nos procura la capacidad para transformar el presente y futuro. Se trata de una evolución natural de los dos niveles anteriores; por otro lado, para percibir esta conexión más profunda, hace falta algo más de práctica. Aquí se nos brinda la oportunidad de volver sobre nuestro pasado buscando los aspectos positivos, sobre todo mediante la visualización.

Nivel 4: nuestros valores como guía

El nivel 4 nos enseña a identificar nuestros valores personales y estimular su presencia dentro de nosotros. Ahora que tenemos un centro más sólido gracias a los tres primeros niveles, estamos más familiarizados con el cuerpo y la mente, al tiempo que identificamos su profunda vinculación. Partiendo de aquí podemos analizar qué valores guían nuestras aspiraciones y acciones cotidianas. La práctica del nivel 4, que incluye ejercicios con los ojos abiertos así como meditación en movimiento, nos ayudará a encontrarle más sentido a la vida diaria y a confiar en que alcanzaremos una existencia más significativa conforme a nuestros propios valores personales. También contribuirá a hacernos comprender que el presente, el pasado y el futuro son uno, lo que reforzará nuestra capacidad para permanecer en el momento presente y disfrutarlo como lo que es.

Los niveles 5-12 están llenos de prácticas sencillas y agradables que te servirán de guía para seguir explorando la condición de infinitud de la conciencia y procurarte acceso a capas más profundas de la misma. Este libro no tiene como objetivo indagar mucho en estos niveles, sino enseñarnos a ser nuestros propios alquimistas y cambiar a fondo el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos y los demás, lo que nos volverá más auténticos y fieles a lo que realmente somos. (Véase página 53 para más detalles sobre los 12 niveles.)

Como irás viendo, la sofrología es una disciplina muy amplia, con su estructura y su lenguaje específicos, ante todo en el modo en que se guían y ordenan los ejercicios prácticos. Para este libro he seleccionado los ejercicios y la información que me han parecido más accesibles y pertinentes para el lector (aunque algunos de los ejercicios no forman parte de la sofrología caycediana). También he traducido y a veces adaptado del francés la terminología específica para garantizar que se conserva el significado y contribuir a que te impliques a fondo en los ejercicios. ¡Tengo la esperanza de que lleguemos a sentir y conectar con el verdadero

poder transformador de la sofrología!

Cómo utilizar este libro

Lo bueno de la sofrología es que se trata de una guía práctica y no requiere ropa, equipo, ni conocimientos especiales. Por tanto, para iniciar tu andadura con la sofrología solo hace falta tu presencia, un espacio relativamente tranquilo (no dejes que el entorno te detenga si has de practicar con los niños en la habitación), 10 minutos de tiempo libre y una silla de respaldo recto: una típica de comedor. Ponte los auriculares o enciende el ordenador y escucha mi voz. A lo largo del libro, te diré cuándo has llegado a los ejercicios guiados descargables con un icono como este: . Se podrán descargar desde mi página web: **www.be-sophro.co.uk**.

En este libro, todo adquirirá más sentido tan pronto hayas realizado una semana de práctica diaria. Los que quieran conocer el método a fondo pueden leer el libro de forma ordenada, pero los que tengan ganas empezar los ejercicios enseguida es mejor que empiecen con la «práctica fundamental».

Te recomiendo:

Comienza con las tres técnicas clave de la **práctica fundamental** (página 83) durante los primeros cinco–siete días para que tu cuerpo y tu mente tengan tiempo de habituarse a la fase inicial del método sofrológico con el fin de alcanzar el estado sofroliminal de la conciencia y liberar tensiones. Realiza cada fase propuesta de la práctica fundamental tres o cuatro veces para estar seguro de los pasos a seguir.

Después:

Pasa a los **15 minutos para equilibrar la mente y el cuerpo: práctica del nivel 1** (página 112), que tiene dos partes para que puedas efectuar un ejercicio completo (30 minutos) o dividirlo en dos sesiones. Esta práctica del nivel 1 es ya de por sí transformadora: ofrece un amplio surtido de beneficios, desde la gestión del estrés al aumento de seguridad en uno mismo, y un refuerzo de los niveles de energía para mejorar la resiliencia mientras aprendes a ahondar en la conexión entre el cuerpo y la mente.

O:

Mira los **10 minutos para cambiar tu vida cotidiana: práctica de la superherramienta** (página 129) a fin de decidir el modo de utilizar la sofrología con fines específicos. Aquí es donde serás capaz de intensificar tu práctica y crear herramientas «sobre la marcha» que te proporcionen inmediatamente calma, serenidad, confianza y claridad.

En cuanto hayas explorado algunas de estas prácticas o todas, en **10 minutos para construir tu futuro positivo** (página 171) tienes la posibilidad de moldear tu futuro y revelar todo tu potencial para la felicidad y el cambio. No obstante, dedica también tiempo a la práctica fundamental y al nivel 1: cuantas más repeticiones de los ejercicios básicos hagas, más aceptará tu cuerpo el poder la sofrología.

«Sobre la marcha»

A lo largo del libro explico que la sofrología es un método que se puede utilizar en todo momento y lugar. Una vez has practicado lo básico, las superherramientas acaban siendo ejercicios que transmiten a tu vida calma y lucidez, confianza y motivación, dondequiera que estés —en una reunión, ante una llamada telefónica importante, en medio de una interacción estresante con un familiar—. Tan pronto la sofrología pasa a formar parte de tu vida, la mente y el cuerpo trabajan de común acuerdo con objeto de crear nuevas vías para tu nueva forma de pensar.

Repetición, repetición, repetición

La práctica se creó de tal modo que pudieras incorporarla a tu vida cotidiana. Quizá sea difícil encontrar estos 10 minutos cada día, pero un ejercicio regular breve es mejor que 45 minutos una vez a la semana. Para saber más, sigue leyendo. O, si lo prefieres, ¡busca una silla y que te guíen enseguida hacia la experiencia de la sofrología!

SEGUNDA PARTE

PRÁCTICA DE LA SOFROLOGÍA

Estudio de caso: Beatrice
«Me sentía totalmente desconectada»

Beatrice llevaba dos meses practicando sofrología con mi grupo BeSophro, una sesión grupal que dirijo a la que la gente viene con el fin de aprender herramientas nuevas para abordar problemas de estrés o a probar la disciplina por primera vez. Originaria de Estados Unidos, Beatrice había vivido en Francia y Alemania antes de instalarse en el Reino Unido. Descubrió la sofrología cuando buscaba maneras de tratarse la depresión, así como terapia verbal.

El año pasado tuve un bebé, y tres meses después del nacimiento la enfermera del distrito me dijo que yo sufría depresión posparto. Me dije: «No, solo estoy haciendo teatro, no me pasa nada». Así pues, por desgracia, estuve seis meses largos sin seguir tratamiento alguno. Y llegó un momento en que fue difícil afrontar aquello, incluyendo lo de levantarse cada mañana, ver a los amigos o relacionarse con la gente. Además pasé por algunos momentos críticos, cuando sin querer hice cosas que podían hacerme daño. Creo que el peor fue el de cruzar una calle camino de una reunión de trabajo justo cuando pasaba un coche. El conductor se vio obligado a hacer una maniobra para no atropellarme. Entonces me di cuenta de que el asunto era grave y debía abordar el modo en que estaba sintiéndome. Me notaba totalmente desconectada del cuerpo, desconectada de quien había sido antes, de quien quería ser.

Como todo parecía desincronizado, fui al médico, quien me confirmó que padecía una depresión posparto grave. Me derivó a un psiquiatra, que me recetó un montón de pastillas. Yo no quería tomarlas. Una de ellas, que en principio era para dormir mejor, solo me hacía sentir somnolienta todo el día. Pensé que aquello no era aceptable, así que me puse a buscar maneras alternativas de gestionar el problema junto a la medicación y la terapia verbal. Y como por arte de magia apareció una entrevista con Dominique en un blog de nuevas primerizas. Lo leí todo en francés, pues lo que vi en inglés era muy impreciso. Si más personas supieran sobre ello, más lo recomendarían para la depresión posparto. Me incorporé a una de las sesiones de grupo para ver de qué iba todo. Había llegado un punto en que ya no tenía nada que perder. La sesión simplemente me encantó. Al final me sentía mejor de lo que me había sentido en mucho tiempo. Notaba que empezaba a estar de nuevo en contacto conmigo misma. Y esta ha sido mi experiencia hasta ahora.

Reparas en que no es un sentimiento fabuloso de «zen con el mundo». Era como si desapareciera algo… esa sensación de entumecimiento. Me parece que, en esa primera sesión, aprendí a relajarme como es debido: a desconectar de lo externo y comenzar a mirar hacia dentro y a lo que había en mi interior. Percibí que era realmente importante tener ese momento para dejar de prestar atención a lo que oyes en tu cabeza y a todo el ruido exterior. Y los primeros ejercicios lograron su cometido solo proporcionándome técnicas para los ratos de estrés: *parar, hacer* una pausa y concentrarme. Esto es lo más importante que conseguí en

esa primera sesión.

Mientras realizábamos los ejercicios de visualización, observé que era muy fácil retener en la mente las imágenes de positividad y lo que preveía de cara al futuro. Cuando llegaba un pensamiento exterior, yo tenía que esforzarme de veras para prestarle atención, como al principio. Y tan pronto hacía esto, me sentía muy libre; llevaba mucho tiempo sin sentir esta clase de libertad dentro de mí; y la libertad para expresarme yo misma ante mí. Cuando en numerosas ocasiones estamos ocupados apagando el ruido de nuestro interior, extraviamos nuestras verdaderas intenciones y el sentido de cuál es nuestra finalidad.

Hablando con amigos, lo describía como un sentimiento «parecido a cuando estaba bloqueada y no conectaba conmigo misma». Sentía que, en esencia, la sofrología me procuraba un entorno seguro para que yo liberase energía positiva, aprendiera a concentrarme y buscara en mi interior la respuesta que necesitaba para evaluarme realmente a mí misma de una manera imparcial. La gente dice que es de veras fascinante.

Los cinco poderes para liberar tu potencial

Para la mayoría de nosotros, la forma actual de vivir no proporciona ni facilita el espacio y el tiempo necesarios para estar presentes, ni la conexión con el cuerpo. Por lo general, prestamos atención al cuerpo solo cuando está dolorido, bloqueado, cansado o enfermo. En realidad, a lo mejor nos sentimos traicionados y decepcionados por el hecho de que, de repente, el cuerpo no hace lo que queremos que haga, y nos vemos obligados a parar y ponerle remedio. ¿Te has planteado alguna vez que un dolor de cabeza es una señal para escuchar, de modo que, una vez descartado nada grave, puedas empezar a pensar de una manera distinta? ¿Podría el dolor de cabeza indicar que estás deshidratado o que te está costando procesar cierta dificultad emocional? ¿O te notas irritado porque has de terminar un encargo y te has tomado unos analgésicos para seguir adelante? Es fácil aguantar y seguir «haciendo» hasta que el cuerpo llega a un estado de desgaste o de crisis grave y ya no puedes más.

La sofrología se propone arreglar esta desconexión y dirigir el poder de la conciencia hacia donde necesitamos más fuerza en la vida. En este capítulo analizaremos cinco pilares esenciales de la sofrología que sustentan la práctica: el cuerpo y la mente, el estado sofroliminal, la respiración, movimiento y quietud e intención positiva. Es útil saber un poco más sobre cómo la sofrología ejerce sus efectos.

1. El cuerpo y la mente

No exageramos al hablar de la enorme importancia del cuerpo físico en la sofrología. Quizá no pensemos que si nos quitamos la ropa se revelará un atuendo de superhéroe debajo, pero sí hemos perdido el conocimiento de la sabiduría y la capacidad innata del cuerpo.

La sofrología nos enseña la importancia del cuerpo como sostén de la existencia y reserva de nuestros recursos interiores. Todos los pensamientos, emociones, creencias, capacidades y experiencias están almacenados en el cuerpo en forma de conciencia, una de las razones por las que escucharlo a través de las sensaciones es crucial. Al desarrollar una conexión más profunda con el cuerpo y un mayor conocimiento del mismo, obtenemos un eficaz acceso a nuestro verdadero yo y a nuestras posibilidades de transformación como modo de transitar entre las tensiones y los problemas de la vida.

Sensaciones

Utilizar el cuerpo junto a la mente de una forma dinámica para curar es uno de los puntos fuertes de la sofrología y una de las diferencias principales entre esta disciplina y otras técnicas de *mindfulness*, así como la clave del nivel 1. Como enseguida aprendes a conectar con tus sensaciones corporales mediante la práctica de movimientos simples, brindas a tu cuerpo la oportunidad de revelarte cómo se siente. Si has estado sometido a una tensión extrema durante un cierto período, esta experiencia inicial acaso incluya que primero llegues a ser consciente de esta tensión. Es habitual que mis clientes me digan «no había notado cuánta tensión tenía en los hombros», o que caigan en la cuenta de lo poco conscientes que son de ciertas regiones del cuerpo, como la barriga, por ejemplo. En sofrología hablamos mucho de «sensaciones». Sin intentar analizarlos, observarás toda clase de sentimientos de calidez, tensión, rigidez o levedad en las diversas partes del cuerpo. Una vez lleguemos a la práctica fundamental, veremos con precisión cómo notas o registras lo experimentado durante la práctica: lo que en sofrología se denomina «viveza». Puede que sean las sensaciones que percibes en el cuerpo, junto con cualquier percepción que te llegue durante los ejercicios con independencia de si te has esforzado por seguir la práctica y concentrarte. Es provechoso e instructivo llevar un registro de la viveza sobre lo que, en sofrología, llamamos «fenodescripción» (página 92).

> «Con estrés, cortas y desconectas. Acabas dándole muchas vueltas a todo en la cabeza, que es lo que me pasó a mí. En mi opinión, el estrés no está solo en la mente, sino también en el cuerpo. Hay un enfoque fisiológico —la respuesta «lucha o huida»—, y por más que hacer algo como la meditación puede ser de ayuda, es realmente difícil si el corazón te está latiendo en «modo huida». No obstante, en sofrología se aborda también el cuerpo, haces cosas.» Catherine

Mientras llevamos a cabo la práctica, cada vez que en sofrología conectamos con el cuerpo, hacemos lo propio con la mente. Ambos constituyen una unidad, y el objetivo es fortalecer dicha conexión para estar más unificados y en sintonía con la totalidad de la conciencia. Intenta hacer este ejercicio para ver en la práctica la conexión entre la mente y el cuerpo.

Ejercicio sobre la relación mente-cuerpo

Se requiere solo un minuto. De entrada, siéntate erguido, cómodo y con los ojos cerrados.

Coloca una mano en tu barriga y la otra en la zona central del pecho, y cierra los ojos.

Inspira y espira unas cuantas veces y establece tu patrón natural de respiración relajada.

Ahora visualiza algo positivo y alegre —piensa en tu mejor amigo o en tus últimas vacaciones, tu mascota o tu sitio favorito—, algo que te haga sentir feliz y distendido.

Observa ahora cómo se siente tu cuerpo. ¿Te notas relajado o tenso? En todo caso, ¿dónde está la tensión? ¿Percibes el cuerpo «abierto» o «cerrado»? Fíjate en si se ha modificado tu respiración.

A continuación piensa en algo triste o molesto: puede ser un comentario que hayas oído, una noticia o una situación que actualmente esté provocándote estrés en tu vida.

De nuevo busca en tu cuerpo la tensión y cualquier otra sensación. Fíjate en la respiración.

Y por último regresa a la imagen agradable que evocaste al principio. Comprueba si se ha producido algún cambio en tu cuerpo.

Si no estás seguro de sentir nada, da igual. Tómate un par de minutos para sintonizar con el cuerpo. Busca las sensaciones positivas que habrías podido notar. Date cuenta de lo mucho más fácil que es escuchar las sensaciones negativas: malestar, tensión, dolor, pesadumbre. Fíjate en cómo la mente influye directamente en el cuerpo.

Somatización positiva

Todos sabemos que el dolor es una señal corporal importante que nos avisa de peligro, un mecanismo protector para que podamos reaccionar en consecuencia. Sin embargo, no somos muy competentes con respecto a sensaciones más sutiles, o a la hora de fomentar los elementos positivos. Hemos de analizar las sensaciones de un modo distinto.

La manera de experimentar la vida tiene una gran influencia en el yo físico. Pensemos ahora en todas las tensiones que sufrimos incluso en un día bueno —las simples presiones para cuadrar todo lo que hemos de hacer, atender a multitud de personas y problemas, ir marcando como hechas las diversas cosas de la lista de tareas— y, por tanto, durante cuánto rato de cada día nuestra respiración y nuestro cuerpo resultan afectados.

En sofrología, esta vía de somatización —la aparición de problemas psicológicos en forma de síntomas físicos— se usa a la

inversa. En vez de dejar que los episodios negativos tengan impacto en el cuerpo, creamos una somatización positiva mediante el uso de todos los recursos del cuerpo y la mente, así como nuestro poder vital, para ayudar a tranquilizar la mente y mantener a ambos en equilibrio. Al centrarnos en lo que se percibe como sano, feliz, agradable y seguro, nos valemos de la conexión mente-cuerpo para cambiar el conjunto del yo y llevarlo a un estado más positivo.

«Todas las acciones positivas en una parte de la conciencia repercuten en la totalidad de nuestro Ser.»[3]

ALFONSO CAYCEDO

Estados de conciencia según Caycedo

Cuando Caycedo creó su método en 1960, propuso uno de sus principios fundamentales: los diferentes estados de conciencia. Cuando en sofrología examinamos la conciencia, esta puede presentar varios estados cualitativos. Caycedo describe tres de ellos como «normal», «patológico» y «sofrónico».
El normal es el estado habitual, en el que el individuo vive en sus circunstancias naturales, sin cuestionarse su realidad. El estado de conciencia es patológico cuando se ve alterado o afectado por alguna enfermedad (por ejemplo, depresión, psicosis, neurosis o demencia). Y hablamos de «sofrónico» cuando nos referimos al estado de conciencia que buscamos con la práctica de la sofrología: una situación pura de armonía y equilibrio entre cuerpo, mente y alma.

2. El estado sofroliminal

Gracias a la práctica de la sofrología, podemos fácilmente aprender a alcanzar un diferente nivel de vigilancia, denominado «estado sofroliminal». Con un simple escáner corporal, se nos guía hacia un estado en el que el cuerpo está relajado y la mente alerta. No estamos hipnotizados ni a punto de dormirnos. Nos hallamos más bien en una situación de claridad relajada que nos permite conectar con la conciencia más directamente que cuando estamos en el estado normal de «ir tirando».

De hecho, en el estado sofroliminal nos encontramos en un punto intermedio entre el sueño y la vigilia, que se suele denominar estado

de ondas cerebrales alfa, en el cual —a diferencia de otros estados hipnóticos profundos— permaneces consciente durante toda la práctica y tienes el proceso controlado. Eres capaz de recordar e informar, en tu fenodescripción, acerca de todos los sentimientos, sensaciones y percepciones que has experimentado en dicho estado. Estás centrado en el presente y eres capaz de «ver» situaciones y emociones con menos opiniones o sensaciones adjuntas.

No es solo un estado relajante y agradable, sino que se ha demostrado científicamente[4] que es una circunstancia en la cual el cuerpo se cura, el sistema nervioso descansa y la mente se relaja. El estado sofroliminal es la puerta de acceso que permite conectar con la conciencia y los recursos interiores. Se trata del estado cerebral óptimo para programar la mente y el cuerpo de forma positiva y en el que puedes acceder directamente a la memoria, la imaginación, la creatividad, la vitalidad y la intuición. Te ayuda a reiniciar creencias y percepciones muy arraigadas y a crear recursos interiores como la confianza, la alegría, la motivación y la recuperación: estás en tu «zona amable del superpoder».

> «Me gustó de veras el método de relajación que nos llevó al estado sofroliminal. Me di cuenta de puedo tranquilizarme o revigorizarme con facilidad sin necesidad de dormir ni de hacer una pausa larga.» Richard

No podemos llevar a cabo la práctica de la sofrología sin sumergirnos en este estado sofroliminal, pero, como verás a lo largo del tiempo, practicar con regularidad te permitirá conectar con este estado rápidamente. Estará cada vez más disponible en tu vida diaria y cuando lo necesites.

3. La respiración

Científicos y médicos de todas las áreas de la salud coinciden de buen grado en que la respiración tiene la capacidad para afectar a la salud mental y física, tanto a corto plazo como en un período más largo. La respiración y el modo de utilizarla para influir en el cuerpo y la mente es un asunto importante por sí mismo. Si vas y compras un libro sobre respiración, aprenderás más al respecto, desde luego, pero la sofrología no requiere práctica ni conocimientos tan exhaustivos.

Según el yoga, la respiración es la fuente del *prana*, que es nuestra fuerza vital y la puerta de comunicación entre lo consciente y lo inconsciente. En osteopatía, se enfoca desde un punto de vista más mecánico: un osteópata se asegurará de que la acción mecánica del diafragma sea lo más libre posible en relación con los órganos

circundantes a fin de que el oxígeno, los nutrientes de la sangre, la linfa y todos los fluidos circulen libremente para garantizar el funcionamiento óptimo y promover una buena salud.

Observa tu respiración mientras cambia constantemente a lo largo del día: desde los primeros momentos al despertar en un estado relajado hasta quizás una primera alarma al no encontrar unos pantalones limpios, seguida de un chute de cafeína con el primer café del día, tras el que viene un rápido desplazamiento al trabajo o la escuela… quizá por una carretera llena de coches y humo. La respiración y los niveles de oxígeno están reaccionando todo el rato ante nuestros pensamientos, actividades y emociones, nuestros niveles de energía y nuestro entorno. Vuelve a intentar el ejercicio Cómo Respiras (página 40).

> «Solo cerrar los ojos y conectar con tu respiración te muestra lo tensa que estás. La mayor parte del tiempo no sabes que estás tan tensa.» Penelope

Cuando sufrimos presión, de manera natural la respiración se vuelve rápida, poco profunda y más centrada en el pecho: parte de la respuesta «lucha o huida». En determinadas circunstancias, se trata de una respuesta crucial del cuerpo, pero en otras ocasiones sin duda no es de ninguna utilidad. En todo caso, también se cumple lo contrario: una respiración más profunda con la barriga incrementa y refuerza la relajación del sistema nervioso y los músculos, y ayuda a calmar la mente.

En sofrología, nos valemos de la respiración como vía hacia el poder de la conciencia: respirar para incrementar el conocimiento, llegar al estado sofroliminal relajado y, por tanto, acceder a nuestros superpoderes. La respiración es un nexo entre la mente y el cuerpo, una puerta de entrada a la conciencia y una manera de conectar con el aquí y el ahora, con las sensaciones tal cual, sin análisis ni evaluaciones. Cada vez que cierras los ojos y respiras, estás conectando con tu ser.

En la práctica, por lo general nos proponemos inspirar y espirar por la nariz. De vez en cuando, un médico acaso le pida a un novato en sofrología que espire por la boca para así observar su respiración, para asegurarse de que en los primeros ejercicios no la aguanta y se concentra en la misma. Fíjate en lo que te resulta más fácil y cómodo durante la práctica.

La respiración calmante

En el ejercicio de la respiración calmante, también utilizamos la boca

para exhalar y de este modo alargar todo lo posible la salida del aire. Para estimular la relajación y la calma, buscamos una «respiración con la barriga» más que con el pecho. De todos modos, es importante recordar que no se trata de respirar de otro modo a la fuerza, sino de llegar a conocer tu respiración mediante la práctica y confiar en que cambiará de forma natural con el tiempo. Intenta hacer este ejercicio para alargar la respiración:

Inspira hondo, con normalidad, por la nariz, y acto seguido espira por la boca varias veces.

Ahora evalúa la duración de tu inspiración y espira durante el doble de ese tiempo, de modo que, si cuentas hasta tres al coger aire, al sacarlo has de contar hasta seis; o, si eres un experto en la cuestión, hasta cinco al inhalar y hasta diez al exhalar. Imagina que con el aire que sueltas estás apagando una vela lentamente.

Repite esto de manera consciente durante dos o tres minutos con los ojos cerrados. Al cabo del rato, notarás que el cuerpo y la mente se tranquilizan.

Utiliza la respiración con intención

Para influir en el cuerpo físico y el sistema nervioso a fin de calmarte, mantenerte firme o incluso vigorizarte mediante la oxigenación, existen muchas maneras distintas de respirar. En la práctica, acoplamos la respiración a una intención, un pensamiento o un movimiento concretos para establecer contacto con nuestros recursos interiores. Solemos servirnos de la respiración para estimular nuestro poder vital relativo, por ejemplo, a la confianza o la calma, o para conectar con una sensación positiva en el momento. Es asimismo una herramienta útil para liberar tensiones y pensamientos negativos, como verás en la práctica fundamental.

También podemos usar la respiración para sosegarnos, como en el ejercicio anterior.

4. Movimiento y quietud

En los primeros niveles de la sofrología, utilizamos una combinación de movimientos simples de pie y períodos breves de quietud o pausa en el ejercicio. Los movimientos reciben el nombre de «activaciones»: crean más sensaciones para que las observemos. Las activaciones también pueden adoptar la forma de respiración, una postura específica o una visualización.

Por lo general, las activaciones van seguidas de una pausa, denominada «pausa de integración», que es solo un rato en que percibimos y observamos nuestras sensaciones y nos tomamos el tiempo necesario para dejar que se integren o queden registradas en lo más profundo del cuerpo y la mente. Dedicar ese tiempo a hacer una pausa y limitarse a «ser» es un factor clave de la práctica de la sofrología; quizás el más importante, pues es entonces cuando tiene lugar el verdadero trabajo. Es algo que requiere apenas unos segundos, a lo sumo algo más de un minuto, y que, en la práctica, utilizamos entre un paso y otro. Me gusta considerar la integración como una fase parecida a un adorno de tormenta de nieve: tras agitar la conciencia, luego dejamos que todo se pose y se reorganice de nuevo. No hemos de subestimar el poder de la simple pausa, pues es muy beneficiosa para incrementar la atención y la concentración y aprender a ser un observador imparcial de nuestro mundo interior. Nos enseña a meditar.

La alternancia entre quietud y movimiento es uno de los puntos fuertes esenciales de la sofrología y una manera estupenda de ayudar incluso al más remiso a relajarse y aprender a meditar. He tenido muchos clientes tan inquietos y estresados que ha sido literalmente imposible conseguir que se sentaran y se concentraran en su respiración durante cinco minutos. Esto les hacía sentir aún más tensos y les transmitía la impresión de que nunca serían capaces de hacer aquello. Con la sofrología, cuentas con las opciones de los movimientos para liberar tensiones a fin de que las personas se sientan guiadas amablemente hacia una práctica más quieta solo cuando estén preparadas. Es tarea del sofrólogo averiguar qué funcionará con un cliente y cómo se puede adaptar el método a las necesidades específicas.

Entiendo que la combinación de acción y pausa es también un medio terapéutico para volver a aprender que no podemos ser eficientes las 24 horas del día, y que en realidad hemos de acostumbrarnos a hacer pausas. El cerebro y el cuerpo lo necesitan.

5. La intención positiva

La pieza final del puzle de la sofrología es el poder de la intención, un recurso muy potente que utilizamos en nuestra práctica. Como estás viendo, la sofrología es un instrumento que tiene muchas finalidades y ayuda a abordar una gran variedad de cuestiones. A veces los mismos ejercicios son válidos para resolver muchos problemas, pero con frecuencia, aunque no siempre, antes de iniciar la práctica es útil dejar

claro el objetivo que queremos alcanzar y también hacer que el aprendizaje sea receptivo a todas las posibilidades y revelaciones mientras estamos realizando los ejercicios. Cada nivel tiene su fin específico, pero también hace falta que el individuo defina con precisión el suyo antes de comenzar. Algunos días necesitarás calma; otros, estimular tu energía y tu confianza. Por mi experiencia, te aseguro que tu conciencia escucha y sabe, y te guiará hacia lo que te hace falta para lograr este objetivo o llegar al estado en el que deseas estar. Gracias a esto, en tu vida las cosas cambiarán y avanzarán.

Haz los ejercicios con confianza, persevera y déjate ir… y disfruta de lo que venga.

Sugerencias sobre la intención positiva

¿Qué quieres conseguir con un día de práctica? ¿Pretendes sentirte más tranquilo, más centrado, dejarte ir? ¿Estás preparándote para un día importante o has de actuar de la mejor manera posible? ¿Estás buscando respuestas relacionadas con las decisiones que has de tomar?

Todo lo que viene a continuación puede formar parte de tu práctica a través de la intención: calma, resiliencia, calidez, levedad, atención, alegría, felicidad, confianza, concentración, seguridad, comodidad, positividad, relajación, fe en ti mismo, fiabilidad, libertad, serenidad, paz, enraizamiento, consuelo. Tu conciencia te orientará y te ayudará a elegir.

Mientras llevas tu energía a un nivel superior, fíjate en lo que pasa fuera de la práctica, en tu vida cotidiana, con respecto a la intención que has declarado. Acaso te sorprenda descubrir que te llegan respuestas y soluciones en lo que te dice la gente, en un artículo del periódico o en una nueva oportunidad de empleo. La actitud abierta y sin prejuicios dentro y fuera de la práctica te brindará una infinidad de posibilidades nuevas.

La repetición de los ejercicios te ayudará a alcanzar tus objetivos y a reforzar tus recursos, y a lo largo del camino también formará parte de tu viaje de autodescubrimiento. ¡Disfruta!

Estudio de caso: Penelope
«Para cuando la mente se descontrola»

Penelope, de cuarenta y tres años, trabajaba de enfermera en un importante hospital de Londres cuando empezó con la sofrología, atrapada entre el continuo estrés de tener que proporcionar el mejor cuidado en un entorno de enorme presión y exigencia y el deseo de ayudar a los demás. Exhibía un rasgo común a todos los que son apasionados, competentes y perfeccionistas con respecto a lo que hacen, en especial en su trabajo: Penelope era incapaz de tener en cuenta sus propias necesidades. Llegó a la sofrología casi al borde del colapso. Cogió la baja laboral, y un psiquiatra le recetó varios medicamentos. Aunque hablaba con el psiquiatra de sus problemas en el trabajo y de cuestiones relacionadas con su pasado, lo que ella quería y necesitaba eran herramientas prácticas que le ayudaran a afrontar la situación.

Acudí a la sofrología en el peor momento de mi vida. No daba abasto con mi trabajo y, como era mi pasión, me sentía atrapada y no veía salida. Tenía la mente y el cuerpo continuamente sobrecargados. Había tenido que acudir a un psiquiatra tras haber estado trabajando cuarenta y ocho horas sin parar. Cuando vi a la sofróloga, solo dije: «Ayúdeme, por favor. No puedo dormir y no puedo volver a trabajar porque ya no aguanto más».

Como yo era una persona muy eficiente y con gran control sobre mí misma, estar así era muy traumático. Era como si no pudiera dar lo que la gente esperaba de mí; estar débil me hacía sentir muy culpable. Me machacaba a mí misma por ello. Me sentía culpable por mis colegas, pues ellos estaban realmente atareados, y me sentía culpable por haberme ido, pues estoy segura de que no se daban cuenta de que yo estaba mal de veras, creían que lo estaba llevando bien. El ambiente médico es muy estresante. Los médicos y el personal sanitario deciden cosas, y a veces no tienes elección. La gente me pedía que hiciera cosas, y yo habría tenido que negarme pero no era capaz de decir no. Me notaba muy vulnerable y llegó un momento en que ya no pude más. Sabía que todo estaba en mi cabeza y percibí el peligro.

Mi sofróloga solo dijo: «No te apures, encontraremos una salida». Y me «devolvió» a mi cuerpo. Recuerdo que lo primero que hizo fue enseñarme a crear un espacio seguro —una burbuja (página 135)—, una técnica protectora a modo de filtro para que el estrés y el ruido no me fastidiaran. Me había notado tan desprotegida que en un momento dado ya no pude más. Entonces ella me hizo respirar un rato, y luego tuve que saltar varias veces seguidas y hacer un ejercicio en movimiento solo para hacerme regresar a mi cuerpo. Me dijo que yo debía visualizar lo que quería. Dibujó varios círculos, dentro de los cuales pusimos todas las cosas que podía hacer, lo cual me mostró mis recursos interiores. Y vi

que, en 15 minutos, tan solo el mero hecho de respirar bajo su orientación y sentirme protegida de todo lo de mi cabeza me cambió. Grabamos la sesión para que yo más tarde pudiera hacer diversos ejercicios en cualquier sitio. El efecto de una hora fue tremendo. Fue como volver a vivir, como comenzar un capítulo nuevo.

Después de salir, iba caminando y me sentía presente y más firme en el suelo. Y tenía la mente sosegada. Me notaba algo colocada, como cuando has ido al dentista. Ella me ayudó realmente a liberar la presión del interior de mi cabeza, que era como una olla. Había sentido que mi vida se había acabado. Y tras una hora… ¡todo el mundo me preguntaba qué había tomado! Para mi personalidad fue algo fabuloso. Creo que todas las personas deberían contar con esas herramientas… no sé, para cuando la mente se descontrola.

Tiene más que ver con darte cuenta de que la mente asume el control y con afianzarme y conectarme con mis sensaciones corporales. Cuando todos los pensamientos se agolpan en mi cabeza, intento solo inspirar y espirar, y entonces hago un gesto con la mano y conscientemente lo dejo correr todo. Esto me ayuda a entender que podemos sufrir presión, podemos sufrir estrés. Pero si hay demasiado, puedo simplemente reducirlo a cero y luego seguir adelante. En el instante preciso… eres capaz de hacerlo porque haces sofrología. Sabes cómo sienta. En este momento no me noto tensa, pero me tomo mi tiempo para conectar con el cuerpo.

Después te sientes como si la mente estuviera más despejada, como si pudieras ver el resto de tu historia. Tenía la cabeza atascada y no era capaz de salir de esa situación, pero me di cuenta de que podía tener una perspectiva y un control diferentes sobre mi vida mediante el cuerpo.

Al cabo de unos meses, me siento fortalecida. Si me despierto y me noto fatal, me planto delante de la ventana, entro en mi cuerpo y hago unas cuantas respiraciones conscientes y tal vez el ejercicio del fuelle (página 120). Ayudas a la mente a hacer otra cosa y diriges tu respiración y añades algo que quieres, tu intención…, funciona así. No es magia, simplemente es así como va.

Es como si mi vida estuviera adquiriendo un ritmo diferente. Vuelvo a confiar: mi situación había llegado a ser extrema. Ahora tengo entusiasmo y energía y también cierta visión de futuro. He decidido reciclarme y llegar a ser una enfermera independiente para así poder controlar mis horas y tener una relación más estrecha con los pacientes individuales.

10 minutos para ingresar en el método: la práctica fundamental

¡Emprendamos ahora nuestro viaje por la sofrología!

La práctica fundamental es el punto de partida del programa de la sofrología y la raíz de toda nuestra práctica. Estas técnicas iniciales clave son los ejercicios que llevarás a cabo de una forma u otra al principio de cada práctica de este libro. Los repetirás al principio de cualquier nivel de sofrología en que estés, tanto si estás haciendo una práctica rápida de 10 minutos en tu habitación como si te encuentras en una sesión más larga con un profesional.

Constituyen un método sencillo que te consolida en el presente mediante las sensaciones, te conecta a fondo con la mente y el cuerpo y te conduce al estado de conocimiento de «alerta relajada», el estado sofroliminal, lo que te prepara y te vuelve receptivo para la práctica entera.

> «Ahora realizo este ritual cada mañana. Ser capaz de conectar cada mañana me vuelve consciente de mi cuerpo, y en cuanto estoy ahí, me relajo de verdad». Maguelonne

Lo mejor es que, aunque esto es el fundamento de la sofrología, también es por sí mismo un excelente instrumento de relajación, recuperación y gestión del estrés, así como un método sencillo para empezar a construir espíritu positivo en el seno de la conciencia. Si hicieras tan solo esta simple práctica sofrológica varias veces a la semana durante quince días, te sentirías más tranquilo, feliz y concentrado en tu vida cotidiana.

Los cinco sistemas

Mientras te guían primero por la práctica fundamental y las superherramientas de la sofrología, notas que tu atención acaba centrada en el cuerpo mediante el agrupamiento de sus elementos en lo que la sofrología conoce como los «cinco sistemas». Estos «cartografían» el cuerpo para reforzar la conciencia corporal proporcionando la posibilidad de explorar sus partes individuales con precisión pero también como estructura unida. En sofrología, no limitamos el cuerpo a su anatomía: cada sistema es también una vía

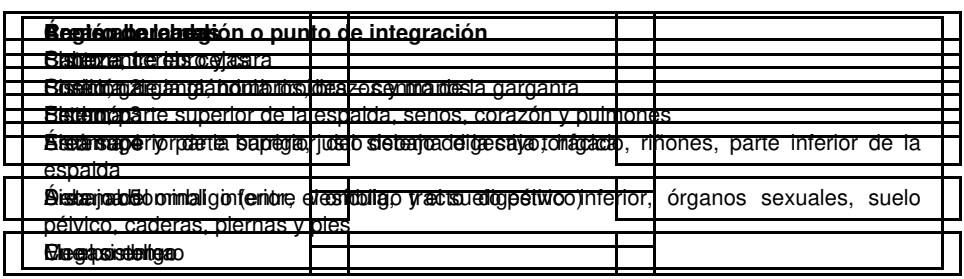
de acceso a la conciencia.

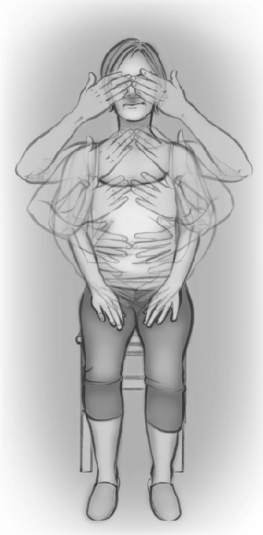
Si durante la práctica llevas tu conocimiento a cada uno de los cinco sistemas, enseguida eres capaz de ubicar posibles tensiones o bloqueos y utilizar la respiración o el movimiento para liberarlos. Comienzas a percibir el flujo de energía en los sistemas y aprendes a contemplar o sintonizar con sus infinitos recursos, por lo que acabas siendo consciente de que la confianza, la alegría, la vitalidad o la motivación, por ejemplo, no conciernen solo a la mente sino que también son algo que percibimos en lo más profundo del cuerpo.

(Para facilitar las cosas, en el libro consideraré que los brazos forman parte del sistema 2, cuando en la sofrología caycediana integran los sistemas 2 y 3.)

Cada sistema tiene un punto central denominado «punto de integración». Estos puntos facilitan la conexión e interacción con cada sistema, como un punto de contacto para los dedos o, una vez tienes ya algo más de experiencia, como un atajo para conectar rápidamente con la conciencia del sistema respectivo.

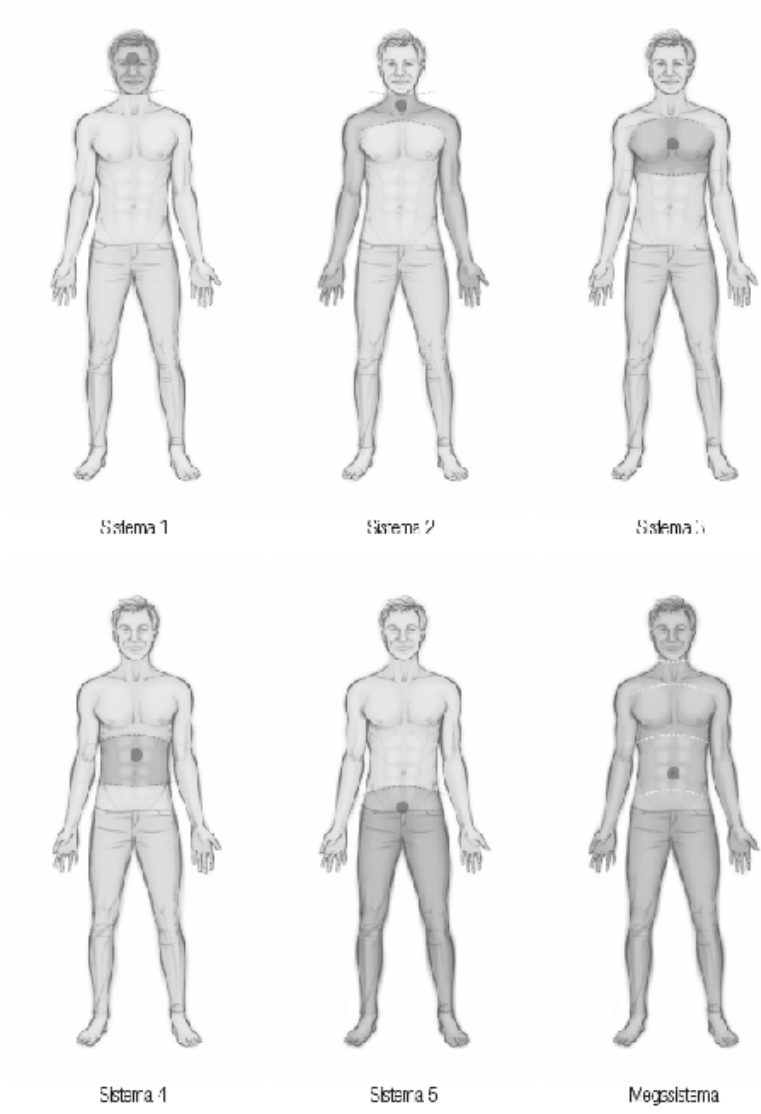
A menudo, cuando hemos realizado un ejercicio o trabajo respiratorio en cada sistema de manera individual, efectuamos una repetición final con todo el cuerpo, que aquí denominamos «megasistema». En el megasistema, el punto de integración está en el ombligo.





La posición de las manos en sofrología: en los puntos de integración y el reposo

Sistemas y puntos de integración



El uso de los cinco sistemas llega a ser una conexión intuitiva con la presencia de tu cuerpo, de modo que en la vida cotidiana, cuando aumenta el estrés o te hace falta conectar con una mayor seguridad en ti mismo, por ejemplo antes de pronunciar un discurso, cuentas con toda la ayuda necesaria mediante el conocimiento de tu cuerpo.

Las posturas

Caycedo ideó unas sencillas posturas de pie y sentado en las que se lleva a cabo la sofrología con el fin de influir en el nivel y el estado de conocimiento correspondiente a las diferentes fases de la práctica: para alcanzar el estado sofroliminal, soltar tensión o implicarse en el conocimiento del cuerpo. En el espacio de una sesión solemos alternar posturas.

Recuerda que la sofrología también tiene que ver con la adaptabilidad, por lo que a veces un profesional escoge una postura para adecuarse a una discapacidad o incapacidad física concreta del individuo en cuestión. De vez en cuando, a los muy ansiosos, enojados o exhaustos quizá les resulte difícil permanecer quietos en posición sentada: tal vez sea más conveniente que primero procesen sus tensiones con movimientos de pie. Mediante un sistema más personalizado para alcanzar un estado de quietud, tienen más probabilidades de descubrir que son capaces de llegar a un estado de relajación.

Estas posturas básicas reflejan los movimientos de la vida diaria. De nuevo la sofrología es una práctica que encaja en lo cotidiano y es posible realizar con facilidad en el metro, frente a tu escritorio o en casa. En la mayoría de los ejercicios, durante la práctica los ojos están cerrados.

La postura relajada sentada, también conocida como «postura de integración»

Postura relajada sentada

Estás sentado en una silla de respaldo recto, relajado y reclinado pero no arrellanado. Colocas las manos sobre los muslos, con las palmas hacia abajo, y mantienes la cabeza recta alineada de forma natural con la columna, sin tensión. Las caderas y las rodillas forman un ángulo de 90 grados y los pies están pegados al suelo de modo que

te sientes asentado.

Esta es la postura en la que empiezas diversas prácticas de sofrología, que también se utiliza entre activaciones cuando haces una pausa para observar tus sensaciones, lo cual te ayuda a estar presente y relajado durante el proceso.

La postura del faraón, también conocida como «postura de activación»

Postura del faraón

Vuelves a estar sentado en una silla de respaldo recto, pero esta vez con la espalda erguida y sin reclinarte: una posición más activa. También te puedes sentar más cerca del borde de modo que la espalda esté separada del respaldo. También aquí las caderas y las articulaciones de las rodillas forman un ángulo recto y las manos descansan sobre los muslos. Los hombros están abiertos, y la barbilla ligeramente hacia dentro. Esta postura debería ser cómoda: la pelvis alineada con el resto del cuerpo y nada en condiciones forzadas.

Se trata de una postura menos relajada que usamos cuando la intención de la práctica es «activar» la conciencia, lo cual nos permite involucrar de manera natural la atención y el conocimiento mediante la respiración, un simple movimiento de los brazos o el uso de la voz para emitir un sonido.

Postura de pie relajada

Postura de pie relajada

La tercera postura básica es la posición de pie. Estás en posición vertical, con los pies separados a la altura de los hombros y la cabeza alineada con el cuerpo. Es una postura relajada: quizá quieras abrir un poco los hombros para respirar mejor o flexionar algo las rodillas si resulta más cómodo para tu espalda. Las manos y los brazos cuelgan de manera natural, y eres consciente de la verticalidad del cuerpo, pues tienes los pies en contacto con el suelo.

Se trata de una colocación que se puede utilizar para alcanzar el estado sofroliminal. Algunas personas prefieren esta postura a la relajada sentada, pues de este otro modo podrían dormirse con facilidad. Es asimismo la posición en la que, por lo general, se realizan todos los ejercicios del nivel 1.

Estar cómodo

Ser capaz de estar de pie un rato de forma cómoda y relajada parece fácil para alguien sano y lleno de energía. Sin embargo, a otros quizá les cueste más, de manera que la postura de pie o sentado con la espalda recta tal vez sea algo que habrá que ir dominando poco a poco. Si haces los ejercicios unos minutos al día, todo será más fácil y tus niveles de energía también se reforzarán. Persevera de forma gradual, adaptando siempre la práctica a lo que te parezca cómodo y respetuoso con tu estado.

«Creo que, en esa primera sesión, lo que aprendí fue a relajarme como es debido, a desconectar del exterior y a centrarme en el interior, en lo que estaba dentro de mí. Sentía que era de veras importante disponer de ese momento para dejar de prestar atención a todo lo que oyes en tu cabeza y todo el ruido de fuera.» Beatrice

Practiquemos

La práctica fundamental consta de tres técnicas o ejercicios clave, que conjuntamente te permiten sintonizar con tus sensaciones y facilitan un potente cambio de conciencia y percepción. Estos simples ejercicios son:

1. El **escáner corporal** para relajar e ingresar en el estado sofroliminal.
2. Seguido de una **extensión de la activación**.
3. La **respiración desatascadora** para identificar y eliminar tensiones.
4. Seguida de una **pausa de integración**.
5. La **sintonización con tu poder vital** para conectar con la capacidad de tu conciencia.

Tu práctica guiada

La práctica fundamental consta de una sesión breve de 10 minutos para cada una de las tres técnicas clave, y luego de otra también de 10 minutos para el conjunto de dicha práctica una vez has realizado cada elemento por separado. Te guían varias veces a través de los ejercicios técnicos clave, uno por uno, para conocerlos antes de pasar a la práctica combinada. Gracias a esto, será más fácil y efectivo seguir los ejercicios sofrológicos.

La fenodescripción

Al final de cada sesión de sofrología, dedica un rato a tomar nota de tu «fenodescripción», es decir, el registro escrito de las sensaciones percibidas y de cómo ha sido tu experiencia (tu viveza). Aunque seas totalmente imparcial sobre lo experimentado, al final de la práctica sueles notar que hay algo diferente en el cuerpo o la mente. Puede ser calor, una especie de claridad o acaso un sistema o un músculo que parece distinto de otro. Viene a ser una instantánea de experiencias y pensamientos durante y después de la práctica.

Esto no tiene por qué ser un proceso largo; si no tienes tiempo, elige la palabra que a tu juicio mejor describa las sensaciones o experiencias y escríbela en tu móvil.

Como pronto empezarás a ver, la sofrología tiene una evolución en su práctica. Esto permite al cuerpo y la mente asentarse cada vez más a medida que vas desarrollando tu conocimiento y tu práctica, de modo que conectas más profundamente al tiempo que te deshaces de tensiones superfluas.

La fenodescripción es una simple descripción factual de lo que sientes sobre la marcha. Quizá te hayas dado cuenta de que comenzaste con una mente muy agitada, y de que realizar ejercicios concretos te ha permitido dejarte ir y sintonizar con un estado más equilibrado. La repetición de la práctica es clave para advertir patrones y cambios positivos en la mente y el cuerpo, así como para ayudarte a comprender cómo trabaja para ti la sofrología.

Una fenodescripción de muestra podría ser como sigue: «Relajante. Noto tensión en el cuello. Se me mueven los ojos. Respiración más abierta durante la respiración desatascadora. Después, me siento con más vigor». O simplemente: «Más vigorizado».

El tratac

Antes de comenzar con la práctica de sofrología, siempre propongo a mis alumnos que hagan este gesto tan sencillo pero también tan potente. El *tratac* es un viejo ejercicio sofrológico (aunque ya no se enseña en la sofrología caycediana) que aprendí con Gill, mi primera sofróloga. Lo tengo en alta estima y lo utilizo con todos mis clientes, pues hace que después todo sea más efectivo. Contribuye a engranar y calmar la mente, incrementa la capacidad de atención, estabiliza la actividad cerebral y nos ayuda a sintonizar con la conexión mente-cerebro. Todo en el espacio de 15 segundos.

Siéntate en una silla de respaldo recto en la postura relajada sentada, con los ojos abiertos.

Levanta uno de los brazos al frente de modo que el puño esté cerrado y el pulgar hacia arriba. Como el brazo está algo por encima del nivel del ojo, el pulgar está al nivel de la frente.

Encuentra una señal o un punto en el pulgar o en la uña en el que fijar la mirada. Ahora inhala y aguanta la respiración, y al mismo tiempo lleva el dedo despacio hacia el punto medio entre las cejas, manteniendo ambos ojos cuidadosamente fijos en dicho punto (para que se «crucen»).

Cuando el pulgar llega a tocar la frente, cierra inmediatamente los ojos

y exhala, y baja de nuevo los brazos para descansen en los muslos. Si quieres, repítelo.

Varias escuelas de zen, yoga y budismo son el origen de este ejercicio consistente en alinear los movimientos oculares con el cerebro: como la visión conecta los estados mental y emocional, reducimos los movimientos de los ojos para ayudar a llevar a la mente quietud y presencia. Además, diversas investigaciones han demostrado que un simple ejercicio de localización de objetos como este incrementa la interacción entre los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo a fin de mejorar el rendimiento e intensificar la creatividad.

A mis clientes les encanta este ejercicio. Intenta hacerlo antes de una reunión importante para permanecer concentrado o, si estás con niños, enséñales también a hacerlo, ¡pues les parece realmente divertido cerrar los ojos así!

Técnica clave 1: el escáner corporal

Pasamos ahora a las técnicas clave. El escáner corporal es la «puerta» por la que accedemos al estado de relajación dinámica. Su finalidad es alcanzar un estado de «alerta relajada», o estado sofroliminal, en el cual se facilita o se hace más efectiva la transformación. El escáner corporal propicia que la mente conecte con el cuerpo entero mediante los cinco sistemas y se relaje, a fin de que la persona esté presente y sea capaz de sintonizar con sus sensaciones, emociones y percepciones físicas.

Lo más importante que debemos recordar sobre el escáner corporal, y de toda la práctica de la sofrología, es que no hay nada que lograr, ninguna sensación buena o mala que sentir. Para empezar, quizá ni siquiera notes nada. Observar y percibir sensaciones en el cuerpo puede resultar difícil, amén de plenamente relajante. Es importante olvidarse de lo que «deberíamos» sentir, visualizar o conseguir durante la práctica. ¡Bienvenido a los mundos de la imparcialidad y la autoaceptación!

Postura: sentado relajado, con los ojos cerrados. (¡No has de estar totalmente inmóvil como una estatua! Si tienes que rascarte o mover los hombros, hazlo; escucha lo que te dice el cuerpo.)
Tiempo: 10 minutos

1. Siéntate en una silla de respaldo recto con la espalda relajada, los pies bien posados en el suelo y las rodillas formando ángulo recto.

2. En esta posición inicial, cierra los ojos y tómate un momento para empezar a notar la presencia de tu cuerpo. Percibe tu respiración mientras inspiras y espiras de forma regular y profunda. Tómate tiempo para observar el movimiento de la barriga: en la inhalación, la barriga se hincha; en la exhalación, vuelve a su posición inicial. (Recuerda, si tu respiración no sigue esta pauta, no te preocupes, simplemente toma nota. Con la práctica, las cosas evolucionarán de forma natural.)
3. En cuanto estés listo para comenzar el escáner corporal, pon atención en el primer sistema corporal: la cabeza y la cara. Concéntrate en la presencia de la frente a invítala a relajarse, y luego sintoniza con la presencia de los ojos, la parte de atrás de los mismos y los párpados. Ahora fíjate en la presencia de las mejillas, la nariz y la mandíbula, y deja que esta se afloje del todo. Imagina que el cerebro es un músculo y que cada vez que espiras es capaz de relajarse más. Siente la presencia del rostro y la cabeza y conecta plenamente con el primer sistema mientras se relaja.
4. Traslada ahora la atención al segundo sistema: la presencia del cuello y los hombros. Percibe la presencia también de la garganta, y la glándula tiroides de delante, y a continuación pasa a concentrarte en la forma de los hombros, los brazos, las manos y los dedos. Centra la atención en la totalidad del segundo sistema, notando su presencia mientras respiras y te relajas.
5. Pasa ahora al tercer sistema, y centra la atención en el pecho y permite a la región torácica abrirse y relajarse. Nota la presencia de la parte superior de la espalda y los omóplatos, y deja que todos los músculos de la parte superior de la espalda se relajen. Imagina el corazón y los pulmones dentro del pecho, nota la presencia de estos órganos y permite que se distiendan del todo. Entretanto, sintoniza con la presencia del pecho entero, de su espacio interior y exterior.
6. Cuando estés preparado, traslada tu atención a la presencia del cuarto sistema. Percibe el área superior de la barriga y la correspondiente región de la espalda inferior, lo que contribuirá a que se relajen todos los órganos de la barriga. Advierte o imagina el hígado a la derecha, el estómago en el centro y los riñones alrededor de la espalda y todos los órganos digestivos mientras empiezan a aflojarse y relajarse. Vuelve a tomarte un momento para reparar en la presencia de tu respiración en el cuarto sistema mientras inspiras y espiras. Sé consciente de la

presencia de la totalidad de tu columna y tu espalda mientras se distienden.

7. Acto seguido, lleva la atención al quinto sistema: la barriga inferior, la pelvis, las piernas y los pies. Sé consciente de los órganos internos también de la región inferior de la barriga y sintoniza con la presencia del área pélvica. Percibe la presencia de los muslos, las rodillas, las piernas y los pies, incluso los dedos de los pies. Deja que la región corporal y la espalda inferiores se relajen totalmente. Fíjate en la conexión de tus pies con el suelo.
8. Ahora respira despacio y con cuidado, sintiendo la presencia de todo el cuerpo, afianzado en la silla y el suelo, plenamente distendido. Tómate un momento para notar todas las sensaciones de tus sistemas y observa el movimiento rítmico de tu respiración.

Al final del escáner corporal, capta cómo se siente tu cuerpo para poder redactar luego tu fenodescripción. Te aconsejo que practiques este ejercicio con la grabación al menos tres veces antes de pasar al siguiente. ¡Pero puedes hacerlo todas las veces que quieras, por supuesto!

Quizás hayas alcanzado un estado en el que da la impresión de que el cuerpo está relajado y la mente alerta. En cualquier caso, recuerda que en sofrología no hay nada que conseguir, por lo que si este ejercicio es para ti demasiado exigente, o te resulta difícil concentrarte en el mismo, limítate a advertirlo. La siguiente parte de los ejercicios introductorios te ayudarán a encontrar más serenidad mientras liberas las tensiones que a lo mejor siente ahora tu cuerpo conectado.

Extensión de la activación

Ahora, un poco antes de liberar las tensiones del cuerpo e intensificar la conexión entre la mente y el cuerpo, llevamos a cabo una rápida extensión de la activación corporal. El objetivo de este movimiento rápido es sintonizar más a fondo con la presencia de tu cuerpo y tu conciencia. Como dijimos antes, es muy fácil estar casi todo el rato centrado en la mente y olvidarse de las sensaciones transmitidas por el cuerpo.

Con los ojos cerrados, adopta la postura del faraón y conecta con la presencia de tu cuerpo entero. Entrelaza los dedos y gira las manos de modo que las palmas miren hacia fuera, inhala y levanta los brazos rectos

por encima de la cabeza y mantenlos ahí. Aguanta la respiración y pon ligeramente tenso todo el cuerpo, de la cabeza a los pies, para activar su presencia en la conciencia.

Tras liberar el aire, baja los brazos mientras percibes tus sensaciones corporales.

Esta extensión suele llevarse a cabo después del escáner corporal y antes de pasar a la respiración desatascadora. Puedes también hacerla a lo largo del día, cuando notes que estás demasiado embotado o cuando sientas el cuerpo tenso tras muchas horas frente al ordenador. Es un método para estabilizar el cuerpo y eliminar tensiones.

Técnica clave 2: la respiración desatascadora

Nuestra próxima técnica, la respiración desatascadora, nos permite percibir a identificar cualquier tensión o estrés corporal innecesario y suprimirlo mediante el poder de la espiración. Cuando espiras, puedes acentuar la acción utilizando sonidos para «expulsar» el aire y la tensión, con un resoplido si te parece bien. Procura también alargar la exhalación, pues te ayudará a relajarte más.

Al principio nos concentramos más en la tensión física como manifestación de todas las demás tensiones, pues seguramente es más fácil notarla, pero cuando cierres los ojos acaso notes además la tensión de la mente. A lo mejor tienes el pecho congestionado o la cabeza llena de cosas… emociones y pensamientos negativos. Quizá te cueste notar un cambio en los sistemas, por lo que tal vez te ayude el uso de imágenes como un penacho oscuro de humo liberado desde el punto de integración, o cualquier otra que contribuya a conectar con la sensación de soltar lastre. Por lo general, aconsejo utilizar hasta tres respiraciones en cada sistema, pero si tienes experiencia y sabes lo que te funciona a ti, quizá consideres que una respiración por sistema basta para desatascar, o decidas permanecer más rato en un sistema que pone de manifiesto más tensiones. En la sofrología tradicional, a este ejercicio lo denominamos «liberación de la tensión negativa», pero prefiero eliminar el aspecto negativo, pues la tensión tiene una finalidad y además representa el nexo entre la mente y el cuerpo, por lo que me centro en la tensión en todas sus formas mientras procuramos identificarla y luego liberarla por medio de la respiración. Partiendo del estado sofroliminal y respaldado por el poder de la respiración, este sencillo ejercicio provoca un cambio importante en la conciencia.

Respirar por la nariz y la boca

Normalmente sugiero a los principiantes que, en este ejercicio, inhalen por la nariz y exhalen por la boca, pues esto permite alargar la espiración. Si eres experto en técnicas de respiración y estás acostumbrado a respirar solo por la nariz, muy bien. ¡Escoge lo que te vaya mejor!

Postura: faraón, ojos cerrados.
Tiempo: 10 minutos

1. Permanece en la postura del faraón desde la extensión de la activación, con las manos en las caderas.
2. Desde la postura de activación, levanta los brazos y coloca las puntas de los dedos de ambas manos en el punto de integración del primer sistema, entre las cejas, de modo que ahora estás conectado con ese primer sistema. Conectamos mediante el tacto, notando las sensaciones y percibiendo cualquier tensión en la cabeza o la cara. Entonces simplemente inhalamos, centrándonos en las tensiones del primer sistema y, al exhalar, mediante la intención, imaginamos que eliminamos la tensión al sacar el aire. Hazlo otras dos veces.
   Ahora pasa al segundo sistema. Coloca las puntas de los dedos en el punto de integración del segundo sistema —la glándula tiroides en el centro de la garganta— manteniendo los codos abajo y relajados. Nota cualquier tensión del segundo sistema —inhalando— y suéltala con el aire espirado. Repítelo dos veces o hasta que percibas que se ha liberado la tensión.
3. Repítelo con el tercer sistema, el pecho y la parte superior de la espalda, colocando las puntas de los dedos de ambas manos en el punto de integración, en el centro del esternón, para conectar con el pecho. Utiliza la respiración para eliminar la tensión. Hazlo dos veces más.
4. A continuación toca el punto de integración del cuarto sistema, en el centro del área superior de la barriga —justo debajo de la caja torácica—, y sírvete de la exhalación para liberar tensión en la barriga, los órganos clave y la espalda. Repítelo otras dos veces.
5. Después viene el quinto sistema; coloca los dedos en el punto de integración, debajo del ombligo y encima del pubis. Tómate tu tiempo para percibir alguna tensión y luego libérala de la parte inferior del cuerpo. Y repítelo también dos veces.

6. Termina en el ombligo, que te conecta con el megasistema y, por tanto, el cuerpo entero, y con la espiración elimina toda tensión residual.
7. Ahora siéntate y efectúa la pausa de integración antes de pasar al ejercicio siguiente.

Pausa de integración

Como he mencionado antes, en sofrología es crucial alternar movimiento y quietud. Activamos, y luego «escuchamos». Tras la respiración desatascadora, haces una pausa —conocida como «pausa de integración»— y te fijas en las sensaciones en tus sistemas tras la activación que acabas de practicar. Es una pausa para no hacer nada, solo estar y percibir. Esto posibilita que los efectos de la práctica se «integren», o se asienten en el cuerpo y la mente, como la analogía de la tormenta de nieve de la página 76. Ahora esperamos tranquilamente que la sensación —la «nieve»— caiga y se estabilice, y que el cuerpo, la mente y el espíritu encuentren su nueva posición.

Acaso parezca extraño, pero para hacer las pausas como es debido, relajarnos totalmente en el cuerpo a fin de que este pueda asimilar los cambios y recordar que durante esta fase no estamos intentando llegar a ningún sitio ni hacer nada, hace falta concentrarse. Siéntate tranquilamente en la silla con los ojos cerrados y percibe la presencia de cada sistema corporal. Esto puedes hacerlo deprisa o despacio, como mejor te parezca. Atiende a las sensaciones e indicaciones del cuerpo, sin que este sea el objetivo.

Tras este ejercicio, escucha tus sensaciones. Durante los próximos días, procura practicar la respiración desatascadora tres o cuatro veces para acostumbrarte a sus efectos.

Técnica clave 3: sintoniza con tu poder vital 🔊

Una vez nos hemos tomado el tiempo necesario para integrar tras la respiración desatascadora, llegamos a la última parte de la práctica fundamental. Vamos a sintonizar con el cuerpo y buscar sensaciones agradables. ¿Qué sientes en tus cinco sistemas tras el trabajo respiratorio y el desatascamiento que acabas de llevar a cabo? Las sensaciones habituales son: levedad, calor, calidez, pesadez, hormigueo o espaciosidad. ¿Crees que un sistema es tal vez más relajado que otros o que en alguna parte del cuerpo tienes una sensación de fluidez diferente?

Estas sensaciones te dicen que tu cuerpo está vivo, ajusta

continuamente su fisiología para atenderte. Al centrarnos en estas sensaciones, también estamos interactuando con el poder vital, el origen de nuestros recursos interiores y nuestro equilibrio. Se trata de un ejemplo perfecto de la somatización positiva de la que te hablaba antes, en la página 69. Aquí estás conectando con las posibilidades de vida de tu cuerpo y tu conciencia. Con el tiempo, advertir la presencia de tu cuerpo mediante estas sensaciones agradables reiniciará la conexión que tienes con él. No te verás atraído solo por la tensión expresada por el cuerpo, sino también por todos los mensajes positivos. Solemos aludir al cuerpo como si fuera algo separado de tu yo. Con este ejercicio empiezas a estar más unificado: cuerpo, mente y alma.

Postura: sentado relajado, con los ojos cerrados.
Tiempo: 10 minutos

1. Vuelve a reclinarte en el asiento, con las manos en la parte superior de las piernas, en la postura relajada. Respira de forma tranquila y regular.
2. En primer lugar, inhala y estimula tu poder vital en el primer sistema. Sintoniza con tus sensaciones y toma nota de lo que parece agradable y vivo en tus sistemas.
3. Mientras inhalas, usa tu intención y tu concentración para estimular la energía positiva de tu poder vital.
4. Mientras exhalas, imagina que estás enviando tu poder vital al primer sistema. Imagina la energía adentrándose en la piel de este sistema, en los músculos, los huesos y el cerebro. Y repítelo.
5. Ahora sintoniza e inhala tu poder vital en el segundo sistema, y después utiliza la mente para impulsar la energía positiva por este sistema, percibiendo esa energía como una luz que brilla a través del cuerpo y difunde calor y dinamismo. Y repítelo para este sistema.
6. A continuación, repítelo dos veces con el tercer, el cuarto y el quinto sistema, inhalando la energía positiva y propagándola a través de los sistemas con la exhalación.
7. Y luego inhala y exhala tu poder vital en todo tu cuerpo, tus músculos, tu piel, tus órganos y tus huesos. Esta energía fluye por el conjunto de tu conciencia. Nótala igual que notas que los pies tocan el suelo o que tu cuerpo te mantiene erguido.
8. Termina despacio. Tómate el tiempo necesario para regresar poco a poco desde el estado sofroliminal, conservando contigo toda esa energía positiva para la siguiente parte del día.

Este sencillo pero efectivo ejercicio procura un espacio único para que tu cuerpo asuma tu mensaje de positividad. Recibes la sugerencia de estar a fondo en el momento. Limítate a observar tus sensaciones mientras inhalas y exhalas. Quizá seas consciente de una parte específica de tu sistema, un músculo que se nota más rígido o un órgano que quieres seleccionar para transmitirle más poder vital. O tal vez te resulte difícil sentir nada todavía; en tal caso, no te preocupes.

Una palabra o una imagen feliz

Una manera de activar tus recursos interiores es eligiendo o creando tu propia imagen feliz personal mientras te hallas en el estado sofroliminal, o encontrando una palabra inspiradora a utilizar en los ejercicios. En cuanto a la imagen, debería representar un lugar donde te sientas cómodo, feliz, relajado y tranquilo, o un sitio en el que notes que es fácil reponer tu energía o recuperarte. Por lo general, tiene que ver con la naturaleza. Quizá sea una zona que visitaste durante unas vacaciones y en la que percibiste belleza y espacio, o un paisaje de la infancia que te trae buenos recuerdos, o simplemente un modelo de entorno natural perfecto en el que cabe incluir tantas maravillas naturales como desees: elementos de agua (cascadas, un lago, el mar), árboles y flores, montañas, desierto. En cuanto has conseguido visualizar tu lugar feliz, imagina cómo sería estar allí, explorar este espacio con los sentidos. ¿Puedes añadir un aroma agradable, de tu flor preferida o de tu plato favorito? ¿Adviertes algunos colores atractivos? ¿Notas en la piel una brisa suave o el calor reconfortante del sol? Fíjate en los efectos que tiene en tu cuerpo y tus sistemas y utiliza la respiración para estas sensaciones agradables en el cuerpo igual que hiciste antes con tu poder vital. Si la visualización no es lo tuyo, deja simplemente que te venga a la cabeza una palabra positiva, algo como «calma», «confianza», «alegría», etcétera. Sincroniza esta palabra con la inspiración y la espiración para así sintonizar con sus ventajas.

Tu palabra o tu paisaje serán cada vez más precisos, así como una manera muy fácil de acceder a la actitud positiva, la calma y la relajación, pues es esto lo que encuentras ahí. Solo te hace falta cerrar los ojos y conectar con uno de ellos, y entonces tu cerebro te vinculará de inmediato a sensaciones estimulantes.

Un hábito diario

Suelen preguntarme dónde y cuándo hay que practicar la sofrología. Lo ideal es tener una silla cómoda y un espacio en el que puedas gozar de cierta tranquilidad durante 10 minutos. Pero si solo tienes un sofá y una familia ruidosa alrededor, ¡no dejes que esto sea un impedimento! Una vez el espacio es seguro para todos, ponte los auriculares y empieza. Si los únicos 10 minutos posibles son los de tu desplazamiento al trabajo… empieza así de momento; espero que la sofrología te ayude a encontrar 10 minutos a lo largo de la jornada.

Para realizar estos ejercicios no hay un momento del día más adecuado que otro; se trata de encontrar un rato que te vaya bien, por ejemplo, antes de ir a dormir: te ayudará a relajarte. Si estás muy estresado y te cuesta poner atención, quizá durante la primera semana de práctica tengas dificultades para concentrarte y seguir la pauta. Si te duermes, ¡es que estás agotado de veras! Has de decirte a ti mismo que lo haces de maravilla. Esta práctica fundamental es el primer paso para saber más de ti mismo y conocer mejor tu cuerpo y tu mente. Tu cuerpo está diciéndote lo que necesita. Si te notas agitado y te cuesta sentarte quieto, piensa: «Muchas gracias por decírmelo, cuerpo». Vas demasiado acelerado, desde luego. Cuídate todo lo que puedas sin ser demasiado crítico y sigue creando este rato para ti cada día.

Ahora estás aprendiendo las distintas partes de la práctica fundamental y experimentando tus primeras sensaciones con la sofrología. Si escuchas las grabaciones unas cuantas veces, el despliegue de estos pasos te resultará más fácil porque tanto la mente como el cuerpo los habrán «grabado». Acto seguido serás capaz de centrarte en tus sensaciones, o tu viveza, más que en el objeto de tu atención, la posición de los sistemas o el momento de efectuar la pausa de integración. Antes de cada sesión, procura evitar cualquier idea preconcebida sobre lo que vayas a sentir en lo concerniente a sensaciones, pues tu viveza evoluciona continuamente y cambia de un día para otro. Es por eso por lo que cada vez se trata de una experiencia nueva que se añade a tu biblioteca de sensaciones, percepciones, imágenes o sentimientos. Es así como se «revela» la conciencia. En un breve espacio de tiempo, las cosas empezarán a cambiar y evolucionar, te notarás más vigorizado y pronto aparecerá una claridad y una eficiencia mayores en lo que buscas.

Los ejercicios de la práctica fundamental y del nivel 1 de la sección siguiente tienen que ver con equilibrar el cuerpo y la mente, pero también incrementan los niveles de energía, por lo que si tienes el sueño ligero quizá prefieras hacerlos por mañana y no antes de acostarte. (Con el tiempo, también te ayudarán a dormir mejor.) Todas

las demás prácticas se pueden hacer en cualquier sitio y momento, de pie o sentado, y es muy conveniente hacerlas antes de ir a la cama para eliminar la tensión del día y ayudarte a dormir bien toda la noche.

La práctica fundamental

Tiempo: 10 minutos

Recuerda que al principio te conviene practicar cada una de estas tres técnicas por separado tres o cuatro veces, y luego estarás preparado para realizar las técnicas clave de un tirón en un tiempo más corto, durante la grabación de 10 minutos. Podrás ir algo más deprisa tan pronto te hayas familiarizado con la ubicación de tus sistemas y con los ejercicios y su intención principal.

Gracias a su naturaleza singular, la sofrología es capaz de sintonizar y ser eficiente en lo relativo al modo de conectar con nosotros mismos. Mientras avanzamos por el nivel 1 y luego las superherramientas, la práctica fundamental es cada vez más corta. Formará parte de tu memoria corporal, y serás capaz de usarla también «sobre la marcha», extrayendo de la misma lo que para ti sea más efectivo: unas cuantas respiraciones desatascadoras cuando empieces a notar ansiedad camino de reunirte con alguien, un rápido escáner corporal cuando tengas que apuntalarte si te sientes hiperactivo e incapaz de concentrarte, o unas simples inhalaciones de belleza y vitalidad que llevarás a tus sistemas durante un paseo por el bosque. Esto acabará formando parte de ti y constituirá una destreza vital de gran utilidad.

Práctica fundamental «sobre la marcha»

Lo más fabuloso de la sofrología es su cualidad de totalmente portátil: ha sido creada para ser utilizada durante el día cuando precises una dosis instantánea de serenidad, confianza o relajación. Tanto si estás en movimiento, has de realizar su práctica de sofrología rápidamente o tienes una «recarga» de sofrología durante un día duro y agotador, hay una manera de comprimir la práctica fundamental completa en unos dos minutos utilizando el poder de los puntos de integración de los sistemas (este ejercicio fue diseñado por Claudia Sánchez y Ricardo López, véase página 212).

Como pasa con toda la sofrología, esta versión de apaño rápido será efectiva solo cuando hayas practicado primero la práctica

fundamental entera varias veces para que el cuerpo y la mente aprendan la «ruta» correcta hasta este nivel de conexión y relajación.

1. Estás de pie con los ojos abiertos. Respira hondo una o dos veces para conectar conscientemente con la respiración y la presencia del cuerpo.
2. Ahora, para la respiración desatascadora, simplemente lleva los puños cerrados delante de la frente: el punto de integración del primer sistema. Inhala, transmite una tensión leve al puño y al primer sistema mientras conectas con posibles tensiones de la zona, que luego eliminas al exhalar. Mientras espiras, deja caer los brazos a los lados, liberando simbólicamente todo el estrés del sistema.
3. Repítelo con los puños frente a los puntos de integración en los sistemas segundo, tercero, cuarto y quinto, exhalando las tensiones al dejar caer los brazos a los lados.
4. Concluye con los puños delante del ombligo en el megasistema. Luego haz una pausa y limítate a percibir las sensaciones durante un momento.
5. Ahora, respirando tranquilamente y con las rodillas algo dobladas, extiende los brazos curvados delante de ti, como si estuvieras sujetando algo grande y redondo.
6. Con una intención positiva en mente (por ejemplo, una palabra como «calma», «alegría», «confianza»), levanta los brazos despacio por encima de la cabeza, inhalando y sintonizando con tu elemento positivo escogido.
7. A continuación, espira por la boca, bajando lentamente las manos, ahora con las palmas hacia abajo, como si estuvieras empujando algo suavemente, insuflando entretanto en el cuerpo la intención positiva.
8. Ahora que has completado la versión rápida de la práctica fundamental, dedica unos instantes a hacer una pausa y escuchar las sensaciones.

La práctica fundamental – Resumen

- Con respecto al cuerpo, hablamos de cinco sistemas para los fines de los ejercicios sofrológicos y en conexión con la conciencia.
- La práctica fundamental consta de las tres técnicas clave con las que se inicia cada sesión completa de sofrología:

    - El escáner corporal
    - La respiración desatascadora
    - La sintonización con el poder vital

- La práctica fundamental es el comienzo de todas las prácticas de sofrología así como un conjunto de ejercicios que te ayudará a resolver problemas de estrés, de sueño y de seguridad en ti mismo.

Estudio de caso: Paola. «Mucho más segura de mis capacidades»

Paola, masajista y escritora a tiempo parcial, buscaba ayuda para afrontar el abrumador estrés de la vida cotidiana y la falta de confianza en sí misma, así como apoyo en su transición a una carrera de escritora de plena dedicación.

Había probado muchas técnicas de meditación y mindfulness, y como terapeuta corporal era bastante consciente de mi cuerpo, por lo que, cuando empecé, la sofrología me parecía algo muy natural. Pensé que funcionaba realmente deprisa porque sentí los efectos beneficiosos enseguida. Como soy muy nerviosa, a lo mejor me cuesta un poco concentrarme lo suficiente en la respiración: en este sentido, la meditación me resultaba de veras frustrante. Cuando estás haciendo una secuencia de ejercicios, tu mente racional no tiene tiempo de asumir el control, por lo que cuando he logrado centrarme en la respiración, moviendo los músculos y acaso visualizando algo, no dispongo de espacio mental para nada más. Lo cual es bueno si eres propenso a las preocupaciones, como me pasa a mí. Si tienes algo mejor para sustituir estos pensamientos y preocupaciones, todo empieza a parecer más leve.

Mi punto de partida seguramente difiere del de las personas corrientes. Si eres masajista, sueles conocer el cuerpo algo más. De todos modos, pienso que, aunque no seas masajista y empieces con la sofrología desde cero, comienzas identificando patrones sobre lo que te está diciendo el cuerpo. A veces tienes dolor de cabeza o de espalda… y piensas «me ocuparé de esto, y estaré bien». Sin embargo, si te tomas el tiempo necesario para entender mejor el cuerpo, quizá descubras ciertas cosas antes de que se vuelvan crónicas. Tal vez seas capaz de interrumpir el proceso de determinados problemas antes de que vayan a peor.

Cuando se trata de efectuar cambios importantes en mi vida, soy derrotista, como le pasa a mucha gente. A veces ni siquiera intento algo porque sé que no me va a salir bien. Si te falta confianza, piensas «no vale la pena intentarlo, no voy a conseguirlo; no lo haré». Trabajar en mi desarrollo personal, buscar mi fuerza interior, me ha vuelto más capaz de lograr cosas que antes consideraba imposibles. Estoy a punto de irme a vivir a otro país y sé que si permitiera a mi viejo yo asumir el control, ni siquiera contemplaría la posibilidad. La sofrología me ha hecho confiar mucho más en mis capacidades. En lo referente a mi labor de escritora, cuando ahora propongo un proyecto, parece que he encontrado la fórmula mágica para que sea aceptado. Creo que cuando crees en ti mismo tienes más probabilidades de convencer a un potencial cliente de que debe hacerte caso. También me parece que, si me tomo el tiempo necesario para hacer la relajación antes de escribir, mejora la calidad de la escritura. Pienso que cuando mejor escribo es cuando estoy en un estado mental relajado.

Cuando efectivamente practico en mi vida cotidiana, es porque necesito dotar de sentido a lo que está pasándome. Cuando todo es un frenesí y vas de un lado a otro sin conseguir nada, no tienes en cuenta lo que es prioritario y lo que no lo es.

Te has acostumbrado a estar ocupado porque sí, y a veces convendría dejar de lado actividades no productivas. Si no buscamos el tiempo necesario para realizar alguna forma de relajación, podemos llegar a sentirnos totalmente abrumados.

15 minutos para equilibrar la mente y el cuerpo: práctica del nivel 1

Quizás estés preguntándote por qué debes dedicar tiempo a inhalar positividad o tensionar los sistemas corporales para cambiar tu vida. ¿Cómo va a influir en tu existencia cotidiana el hecho de activar el cuerpo en la conciencia?

La práctica del nivel 1 encarna el núcleo de la sofrología por su atención en el cuerpo. Mediante la alternancia de movimientos de pie suaves y pausas en posición sentado, además del control de la respiración, somos capaces de librarnos de tensiones y afianzarnos en el cuerpo de manera positiva. Aprender a conectar más a fondo con nuestro sistema es como enlazar los puntos entre las diferentes partes del cuerpo para llegar a estar más unificados y ser más conscientes de su presencia.

El nivel 1 es el que deben practicar aquellos cuya mente está siempre acelerada, que en todo momento van un paso por delante de la mente y tienen dificultades para quedarse quietos o descansar. Esto obrará maravillas con la ansiedad, o cuando te sientas agobiado o incapaz de soltar lastre. Las sensaciones y los movimientos corporales centrados en la mente, junto a la concentración en la respiración, enseguida te permitirán descubrir que ya no piensas en tus preocupaciones y te notas más presente de manera natural.

> «Me ayuda a comprender que podemos sufrir presión, podemos sufrir estrés. Pero si hay demasiado, soy capaz de reducirlo a cero y luego seguir adelante de nuevo». Penelope

El nivel 1 también es un recorrido por tus cinco sistemas, lo que brinda la posibilidad de explorarlos a fondo. Mediante los simples movimientos y las técnicas de respiración, los ejercicios están concebidos para equilibrar el cuerpo y la mente, lo cual nos permite deshacernos de tensiones y bloqueos energéticos del presente y el pasado. La mayor oxigenación del cerebro y el cuerpo mientras este se moviliza poco a poco nos procurará más energía si estamos agotados y nos estabilizará y nos ayudará a relajarnos si nos encontramos agitados y estimulados en exceso. De nuevo volvemos a la idea de que el cuerpo sabe lo que hemos de hacer para curarnos; tanto es así que tenemos la capacidad necesaria para conectar con este conocimiento profundo e impulsar la energía vital.

Si practicas de forma regular durante un mes, cabe esperar que esto te ayude a:

- Mejorar la calidad del sueño
- Reducir la tensión del cuerpo y la mente
- Gestionar el estrés de manera efectiva
- Contribuir a la recuperación
- Restablecer y estabilizar tus niveles de energía
- Levantar el estado de ánimo y aumentar la positividad
- Incrementar la capacidad para centrar la atención
- Sentirte más relajado en tu vida cotidiana
- Disminuir la ansiedad
- Tener más lucidez
- Conseguir un enfoque más sólido de los objetivos
- Sentirte más seguro de ti mismo y esperanzado
- Ser más estable desde el punto de vista emocional
- Notarte más fortalecido
- Estar más presente y vivir el aquí y el ahora

Impresionante, ¿verdad?

El camino de la sofrología está lleno de sorpresas mientras conectamos con nuestros verdaderos potenciales. Algunos clientes míos vienen por un problema concreto y, al trabajar sobre el mismo, caen en la cuenta de que su experiencia general de la vida cambia, lo que les ayuda a reforzar otros aspectos de la actividad cotidiana. Ser capaz de conectar con tu superpoder es el aspecto clave que te conducirá adonde estás preparado para ir; se trata de una aventura real y positiva que emprenderás a medida que vayas practicando.

Para que tengas una idea de lo que es el nivel 1 y empieces a disfrutar de sus ventajas, he seleccionado algunos de sus ejercicios y creado al mismo tiempo dos prácticas. En la forma más pura de la sofrología, existen bastantes más ejercicios para cada sistema, de modo que por lo general nos sentamos durante la activación de cada uno para la pausa de integración, algo que te animo a experimentar tan pronto los domines.

La práctica del nivel 1 consta primero de una práctica fundamental, seguida de un ejercicio específico para cada uno de los cinco sistemas, que se lleva a cabo de pie. He dividido la práctica en dos partes de 15 minutos para que se pueda hacer en una sesión completa de 30 minutos o en su versión corta de 15, en función de lo que a tu juicio necesites y de cuánto tiempo y cuánto espacio mental tengas a tu disposición.

Nivel 1 – parte 1 🔊

Postura: de pie relajado, ojos cerrados
Tiempo: 15 minutos
Tratac
Práctica fundamental simple de pie
Sintonización 1: la rotación de la cabeza
Sintonización 2: el bombeo de hombros
Sintonización 3: el molino
Pausa de integración

Comenzamos con la sencilla y breve práctica fundamental —las técnicas clave— guiada por mi voz, pero esta vez de pie, seguida de tres ejercicios simples ideados para acoplarse específicamente con los tres primeros sistemas del cuerpo, y, por tanto, más a fondo con la conciencia.

Como pasa con el conjunto de la sofrología, una vez hayas empezado no te preocupes por la precisión de los movimientos ni de la respiración: lo más importante es aportar conocimiento e intención a tu práctica. De hecho, no hace falta nada más. No hay una manera correcta o errónea de practicar, nada que debas alcanzar, solo has de disfrutar con los ejercicios y sentirte presente ante las sensaciones que se producen sin valorar lo que hay ni lo que deberías sentir. Inicia cada práctica con una mente abierta y observa lo que se manifiesta.

Sintonización con el primer sistema: rotación de la cabeza

Sistema 1: rotación de la cabeza

Tras el audio, comienzas con un *tratac* y una breve práctica fundamental de pie. Recomiendo hacer este ejercicio con una silla detrás por si en algún momento necesitas descansar.

1. Estando cómodamente de pie, inhalando y exhalando, conecta con la presencia de tu primer sistema corporal: la cabeza y la cara.
2. Primero exhala por la boca, luego inhala por la nariz, aguanta la respiración y acto seguido mueve la cabeza despacio unos 90 grados a la derecha, luego a la izquierda y finalmente de nuevo al centro. Procura respetar los límites del cuerpo; no es tanto cuestión de hacer ejercicio como de ser consciente del movimiento y percibirlo.
3. En cuanto sientas la necesidad de sacar el aire, simplemente vuelve a alinear la cabeza con el cuerpo y espira por la boca. Tómate un momento para notar tus sensaciones en el primer sistema mientras permites que se relaje del todo. (Quizá te sientas algo aturdido debido a la gran ingesta de oxígeno. Asegúrate de estar cerca de una silla por si necesitas sentarte y dar a tus sensaciones tiempo para que vuelvan a asentarse.)
4. Continúa y repite el movimiento otra vez. A continuación, lleva de nuevo la cabeza al centro y espira. Puedes hacerlo con rapidez.
5. Observa brevemente las sensaciones en el primer sistema antes de pasar al movimiento siguiente.

Sintonización con el segundo sistema: bombeo de hombros

Sistema 2: bombeo de hombros

Ahora nos centramos en la presencia del segundo sistema: el cuello, la garganta, los hombros, los brazos y las manos.

Cierra los puños en los costados. Exhala por la boca e inhala por la nariz, luego aguanta la respiración y «bombea» los hombros arriba y abajo durante varios segundos. (El movimiento de bombeo lleva al

mismo tiempo los hombros hacia las orejas y luego los baja de nuevo manteniendo los brazos rectos.) Saca después el aire mientras abres las manos y vuelves a relajar los brazos.

Escucha atentamente las sensaciones. Repítelo una vez más. Dedica ahora unos instantes a escuchar las sensaciones en el sistema antes de pasar al ejercicio siguiente.

Sintonización con el tercer sistema: el molino

Sistema 3: el molino

1. Permanece cómodamente de pie y espira por la boca. Inhala, levanta las manos y apoya las puntas de los dedos en los hombros respectivos.
2. Aguanta la respiración. Ahora, con los codos apuntando a los lados, haz girar los brazos de modo que los codos suban, lleguen a la altura de las orejas y vuelvan a bajar. Efectúa varias rotaciones.
3. A continuación exhala y libera los brazos. Haz una pausa para escuchar las sensaciones en el pecho y la parte superior de la espalda. Repite el movimiento.
4. Concluye con una pausa de integración sentado, percibiendo tus sensaciones en los sistemas que ahora tienes activados, y tómate un momento para sintonizar con el poder vital de los tres primeros sistemas.
5. Este es un momento estupendo para sintonizar con cualquier sensación o pensamiento positivo que pueda ayudarte en tu proceso. ¿Estás buscando confianza en ti mismo? Ahora inhala

confianza al coger aire y, al expulsarlo, difunde esa confianza por los tres primeros sistemas. También puede tratarse de calma, alegría, relajación, sosiego, energía positiva o sanación.

Al final de esta sección, puedes o bien seguir adelante y completar la segunda parte, o bien, si quieres acabar, regresar despacio y disfrutar de tu fenodescripción.

Adaptación del nivel 1 a tus necesidades

La práctica del nivel 1 se realiza en parte de pie, por lo que puede resultar difícil para quienes carecen de vigor o sufren algún dolor. Recuerda que la práctica de la sofrología es adaptable y ha de satisfacerte dondequiera que estés, así que debes averiguar la manera en que puede resultar efectiva en tu caso. Quizá decidas concentrarte en un sistema y luego tomar asiento para recuperarte. Con el tiempo, esto contribuirá a que aumenten tus niveles de energía. Tal vez prefieras hacer los ejercicios sentado, y simplemente adaptarlos para poder seguir disfrutando de sus beneficios y observar las sensaciones que generan. El objetivo de la sofrología es sintonizar y averiguar lo que a ti te funciona. No hay que forzar jamás una posición ni un movimiento. Todo esto no tiene nada que ver con hacer gimnasia ni aumentar la fuerza muscular, sino con ser consciente de lo que pasa mientras llevas a cabo los movimientos y luego haces la pausa. Realiza los ejercicios de forma más suave o más dinámica en función de tu estado de forma y de lo que quieres o necesitas en el momento en cuestión.

Nivel 1 – parte 2

Postura: de pie relajado, ojos cerrados
Tiempo: 15 minutos
Tratac
Práctica fundamental simple de pie
Sintonización 4: el fuelle
Sintonización 5: en movimiento
Sintonización con el megasistema: mitades corporales
Pausa de integración

En la segunda parte de esta práctica, los ejercicios se pueden añadir directamente a la primera para tener una práctica completa de nivel 1, o utilizarla como una sesión propia de sofrología, comenzando con el *tratac* y una breve práctica fundamental de pie. Tómate tu tiempo para llegar a esta fase; ir deprisa no comporta ventaja alguna. Para ahondar en el método se requiere repetición, y, como hemos dicho antes, una práctica más corta pero más frecuente es mejor que una hora seguida solo de vez en cuando.

Sintonización con el cuarto sistema: el fuelle

El fuelle

1. Empieza con el *tratac* y la práctica fundamental breve de pie.
2. Ahora permanece cómodamente de pie, inspirando y espirando, y conecta con la presencia de tu cuarto sistema. Colócate una mano en la barriga y la otra en la parte inferior de la espalda.
3. Inhala ahora por la nariz y «resopla», haciendo salir el aire a la fuerza por la nariz con ruido y notando en la mano el movimiento de la barriga. Concéntrate en contraer y en hundir la barriga mientras expulsas el aire por la nariz. A continuación libera la barriga, y la respiración sobrevendrá de forma natural. Repítelo. Quizá quieras comenzar despacio y después aumentar poco a poco la velocidad de la respiración y la contracción de la barriga… ¡hasta que todo suene como una locomotora de vapor!
4. Luego haz una pausa, escucha y vuelve a hacer el ejercicio. Puedes inspirar y espirar deprisa o despacio en función de tu estado de ánimo o de que la acción parezca más terapéutica si

se completa con rapidez. Termina con unos instantes de pausa mientras atiendes a las sensaciones.

Nota: aviso para las embarazadas

No aconsejo este ejercicio a las mujeres embarazadas, pues después acaso sientan la barriga más tensa. En general, el nivel 1 es adecuado para el embarazo, pero sugiero descartar el elemento de la respiración, pues podría ser demasiado estimulante. Como es lógico, todo dependerá de lo que cada una esté acostumbrada a hacer en su vida o en sus ejercicios diarios.

Sintonización con el quinto sistema: en movimiento

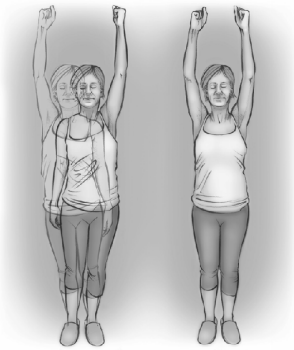
Sistema 5: en movimiento

Permanece cómodamente de pie relajado, respirando con calma y notando ambos pies en contacto con el suelo. Sintoniza con la presencia de tu quinto sistema, a saber, la pelvis, los órganos abdominales inferiores, el suelo pélvico, las piernas y los pies.

Mantén la respiración normal, ponte a «caminar» sin moverte del sitio, levantando la parte posterior de un pie cada vez (pero manteniendo los dedos en contacto con el suelo). Puedes ir más deprisa en función de la energía que tengas. Escucha tus sensaciones.

Haz esto aproximadamente durante 20 segundos, para un rato, escucha y repítelo. Vuelve a tomarte un momento para hacer una pausa y atiende a las sensaciones.

Sintonización conjunta: mitades corporales (el megasistema)



Megasistema: mitades corporales

Permanece de pie relajado, respirando hondo y sintonizando con la presencia del conjunto del cuerpo, todos tus sistemas en uno. Ahora desplaza el peso a la pierna derecha, inhala, cierra el puño derecho y levanta recto el brazo derecho. Pon tenso todo este lado del cuerpo, desde el puño cerrado al pie, y a continuación exhala mientras el brazo regresa al costado. Vuelve a llevar el peso corporal al centro y tómate un momento para notar tus sensaciones. Observa la diferencia entre los lados derecho e izquierdo del cuerpo.

Ahora desplaza el peso corporal al pie izquierdo, inhala y tensa el lado izquierdo del cuerpo y levanta el brazo de este lado por encima de la cabeza. Exhala, relaja la tensión y baja el brazo. Fíjate en las sensaciones.

Después permanece de pie firmemente con el peso repartido equitativamente entre ambos pies y realiza el ejercicio con ambos lados del cuerpo a la vez: inhala, tensa y levanta los brazos. Después exhala y libera. Repítelo.

Luego siéntate y completa la práctica del nivel 1 con una última pausa de integración o la visualización del objeto como se indica luego.

Regresa despacio (véase más adelante) y lleva a cabo tu fenodescipción.

Regreso desde el estado sofroliminal

Como ya habrás advertido, llegar al estado sofroliminal requiere cierto tiempo, y para salir del mismo gradualmente quizá también necesitemos rato. Es como cuando te despiertas por la mañana: no hay que correr. Quizá quieras empezar meneando un dedo del pie o moviendo las manos mientras recuerdas dónde estás y notas la

presencia de tu cuerpo, que comienza a moverse y adaptarse a un estado de conciencia más alerta. Puedes estirarte del todo o frotarte las manos o acariciarte partes del cuerpo o la cara para volver a tu estado habitual de conocimiento. Si estabas muy relajado y llegaste muy lejos, quizá necesites algunos minutos para estar en condiciones de hablar y emprender tus actividades cotidianas. Así pues, deja pasar este rato antes de subirte al coche o salir al mundo. ¡Puede que te sientas un poco grogui!

Y no te olvides de observar tu fenodescripción; a ser posible, escríbela. Tal vez adviertas que al principio unos sistemas son más fáciles de percibir que otros, y que unos días profundizas más, y otros menos.

¿Y si el nivel 1 genera tensiones o resistencia?

Cuando por fin te relajas y conectas, estas tensiones aparecen en la conciencia y las percibes. ¿Qué has de hacer? Sigue adelante sin más y asegúrate con antelación de hacer una buena práctica fundamental. Estas tensiones se desvanecerán a medida que vayas creando tus recursos interiores. Si persisten, convendría complementar tu práctica sofrológica con terapia manual, como osteopatía, masajes, shiatsu o acupuntura, que contribuyen a acelerar el proceso de liberación del estrés.

Visualización de objetos

En el enfoque de la sofrología tradicional, el nivel 1 concluye con un ejercicio de visualización de objetos.

Una vez sentado en tu pausa de integración tras el trabajo de pie, has terminado la estimulación de los elementos positivos del cuerpo. Evoca simplemente en tu pantalla interior la imagen de un objeto de la existencia cotidiana: algo muy corriente y que no puedas asociar a emociones, como un vaso, un tenedor o una flor. La finalidad de este ejercicio es adiestrar tu capacidad para visualizar y concentrarte. También ayuda a que la mente esté atenta y no se distraiga. Mientras visualizas el objeto, creas su forma y cambias su color y su tamaño. Quizá juegues con estos elementos tan pronto hayas construido la imagen. También puedes hacer el ejercicio sin preparación alguna, mientras estás sentado en el autobús si estás forcejeando con pensamientos negativos.

Con el tiempo y a base de repetición, la práctica del nivel 1 de sofrología establece una mayor conexión con las sensaciones del cuerpo y un conocimiento más profundo de estas, lo que nos permite confiar más en nosotros mismos y volver a centrarnos cuando las cosas se complican.

Mediante el uso de los cinco sistemas, estamos llevando la atención a todas las regiones de manera que cada área llega a estar más presente en la conciencia. Como consecuencia de ello, nuestra relación con cada sistema corporal comienza a cambiar, y somos más capaces de percibir la tensión y eliminarla, sea de forma consciente o inconsciente. Estamos ayudando al cuerpo a devolvernos al estado de equilibrio al tiempo que aumentamos nuestro conocimiento.

¡No subestimes los beneficios del nivel 1 aunque ya seas un seguidor de la sofrología experimentado! Tras veinte años de dedicación, suelo volver a él en mi vida cotidiana. Un simple bombeo de hombros o un afianzamiento mediante el movimiento *in situ* pueden modificar el resto de tu jornada. La lucidez inmediata que te procura mediante una mayor conexión con el cuerpo y un aumento de la oxigenación ha salvado a menudo una tarde de trabajo después de haberme acostado tarde, o me ha permitido reunir todos mis pensamientos tras haber visto a un cliente y antes del siguiente. Algunas personas se limitan al nivel 1 y no van más allá si están investigando exclusivamente las ventajas de la sofrología en la gestión del estrés. Es una herramienta vital y, aunque no hagas nada más, realizar esta serie de ejercicios cada día durante dos semanas provocará a un cambio enorme en tu enfoque de la vida. La transformación que consigues gracias a esta práctica temporal te aclarará lo que quiero decir cuando hablo de ser capaz de sintonizar con la conciencia y su poder vital, así como de estar más en el momento presente. De momento, sigue repitiendo este conjunto de ejercicios para profundizar en tu práctica de relajación dinámica y convertir la sofrología en parte de tu existencia diaria. A medida que te vayas acostumbrando, cabe esperar que esta práctica te absorba solo entre seis y ocho minutos cada día… ¡tiempo bien empleado!

15 minutos para equilibrar la mente y el cuerpo. Resumen

- Esta práctica del nivel 1 encarna la importancia de la conexión entre el cuerpo y la mente en la sofrología.
- Es una práctica fantástica para quienes sufren ansiedad y están agobiados por la vida cotidiana. Ejecútala de manera habitual hasta observar una mejora significativa en la resiliencia

emocional, el alivio del estrés y la calidad del sueño.

- Esta práctica también te permite explorar tus cinco sistemas más a fondo, intensificando la relación con tu cuerpo.

Estudio de caso: Benjamin. «Es como dar vida a las cosas mediante el pensamiento»

Benjamin, de 18 años, tenista profesional, quería que la sofrología le ayudara a superar la ansiedad en sus actuaciones y a aumentar su seguridad en sí mismo en la pista.

El tenis es un deporte en el que hay mucha presión. Me falta confianza en mí mismo, lo cual es de veras frustrante. Tengo una agenda muy apretada: entrenamiento de unas cinco horas diarias, trabajo de gimnasio y desplazamientos en tren, por lo que es algo muy exigente. Y observé que cuando estaba jugando no sacaba el máximo partido de ello debido a mis problemas de confianza.

Dominique me ayudó a llegar a la raíz de por qué estaba sintiéndome así. Me dio varias grabaciones. Aquello me gustó porque apuntaba directamente al asunto, y tú podías adaptarte y hacerlo cuando y donde hiciera falta. Me explicó un ejercicio en el que cierras el puño muy fuerte y luego aflojas (el reflejo, página 156). Es muy sencillo, pero a mí me resultó muy efectivo. Solo aprieto los dedos de los pies: puedes adaptarlo y hacerlo así durante un partido sin que sea algo obvio para quienes miran. En los partidos, lo utilizo mucho entre sets si tengo un bajón o siento mucha presión. Aprieto y luego aflojo, y entonces es como si todo se desvaneciera, se me despeja la cabeza y me noto mucho más relajado. Otro ejercicio que me ayudó fue la visualización del sueño: tras un largo día, llego a casa realmente cansado pero me cuesta desconectar y dormir. Entonces, básicamente piensas en algo o en un sitio que te haga feliz (véase El guardián del sueño, página 162). Pienso en un parque próximo a mi casa. Y cuando cierras los ojos simplemente «vas» allí… es como si estuvieras allí. No cuesta nada, y es asombroso lo útil que es.

Es increíble lo mucho que me ha ayudado. Antes de empezar con la sofrología me sentía demasiado encerrado en mí mismo, con respecto no solo al tenis sino a la vida en general. Me notaba continuamente estresado. Pero cuando empecé con la práctica, cambió toda mi perspectiva ya desde la primera sesión. No me sentí estresado nunca más. También dormía mejor. Era como si me hubiera librado de emociones malas y pudiera seguir adelante. Y no te entretienes con chorradas. En los ejercicios, lo sientes, lo identificas y lo sueltas.

Me pareció realmente útil el ejercicio que realizas acostado. Yo inspiro mi intención —mis palabras son «confianza» y «relajación»—; coges aire y dejas salir todas las emociones negativas. Voy a utilizarlo en un torneo importante que se va a celebrar pronto. Ahora mismo tal vez no me siento muy seguro, pero te visualizas en la pista y ves cómo quieres que sea el partido y tu juego, y te visualizas ganando y consiguiendo el trofeo y todo lo demás (véase Disfrutar de un futuro brillante, página 177). Es como dar vida a las cosas mediante el pensamiento.

Lo hice el año pasado. Estaba nervioso porque iba a una academia de tenis en España. Hacía dos meses que visualizaba cómo quería que fuese mi estancia allí, cómo quería sentirme y lo bien que quería jugar. Y cuando fui, jugué el mejor

partido de mi vida. Fue fantástico.

10 minutos para cambiar tu vida cotidiana: práctica de la superherramienta

Hemos hablado del poder sutil de la sofrología, que exhibe sus puntos fuertes precisamente en los cambios que puede efectuar en tu vida cotidiana. ¿Cómo cambiaría tu vida si pudieras encontrar calma cuando la necesitaras, si pudieras protegerte del caos y las tensiones circundantes o si pudieras captar los elementos positivos en lo que te deparase el día? En la sofrología consideramos que estas destrezas esenciales —confianza, armonía, resiliencia— son capacidades que el cuerpo conoce por instinto y que la conciencia posee en su interior; pero para que afloren hemos de conectar más.

Ahora que has experimentado conjuntamente la práctica fundamental y del nivel 1 de la sofrología, espero que ya hayas percibido cambios en el estado de ánimo, el vigor o el conocimiento gracias al uso regular de la práctica básica. Aquí he escogido las herramientas que suelo utilizar con los principiantes, pues son sencillas y efectivas y, como parte de una práctica simple, requieren solo 12 minutos al día.

> «Los exámenes y el trabajo me preocupaban y estresaban de veras, y les daba demasiadas vueltas. Esto a menudo me provocaba náuseas y cierta incapacidad para concentrarme en otra cosa aparte del problema o la ansiedad que me tuviera abrumado. Con Dominique aprendí a controlar los nervios y a centrarme. Ahora, en vez de sentirme aturdido de tanto preocuparme por todo, me siento más entera como persona y mucho más segura de mí misma. Es verdaderamente asombroso cómo la sofrología puede cambiar tu manera de pensar y sentir y animarte a asumir un enfoque más relajado.» Emily

Para seleccionar tu práctica de sofrología y saber por dónde empezar con las superherramientas de más adelante, dedica unos instantes a elegir una situación de tu vida que esté creándote dificultades. Si hay varias, la primera que se te ocurra. Como todos tus recursos están interconectados en la conciencia, si incides a menudo en un aspecto de la conciencia, fortalecerás de manera natural todos lo demás recursos.

Piensa en qué podría ayudarte a lidiar mejor con tal persona, situación o preocupación; me refiero a tus recursos interiores, lo que eres capaz de controlar. ¿Más calma y concentración te ayudarían a expresarte con mayor claridad ante alguien? ¿Te sientes tan estresado que estás a punto de estallar, o tu enojo te hace creer que deshacerte

de este sentimiento podría cambiar las reglas del juego? ¿Estás preparándote para un acontecimiento importante y te gustaría sentirte plenamente positivo y seguro de tus posibilidades? ¿Estás bloqueado por sentimientos negativos sobre ti mismo o el mundo circundante que suponen para ti un lastre en tu vida cotidiana? ¿Necesitas ser capaz de volver a centrarte de inmediato durante una reunión o durante acontecimientos que provocan ansiedad? ¿Tu vida y tu salud se ven perturbadas simplemente porque no duermes bien o careces de energía?

Estas son aplicaciones obvias de las superherramientas que explico, pero cada persona es diferente, y te propongo que confíes en el ejercicio por el que te sientas atraído. Tomarte el tiempo necesario para pensar y establecer tu intención antes de los ejercicios y escoger el tema más en consonancia contigo hará que aquellos sean más efectivos mientras eres claro y concluyente sobre lo que quieres conseguir.

Las superherramientas que te ayudarán son:

Calma y espacio mental: Claridad (la burbuja, página 135)
Liberación del estrés y el enfado: Dejarlo ir / soltar lastre (el bombeo, página 137)
Seguridad en uno mismo y éxito: Confianza en uno mismo (la imagen mágica, página 147)
Librarse de la negatividad: Positividad (la bolsa, página 152)
Calma instantánea: Resiliencia (la señal refleja, página 156)
Sueño y gestión de la energía: Un entorno tranquilo de sueño (el guardián del sueño, página 158)

¿Cuáles de estas transformarían tu vida? ¿Cómo te sentirías si alcanzaras este objetivo? De nuevo, piensa de forma consciente y con una clara esperanza acerca de lo que quieres conseguir: cuanto más claro seas en lo que deseas lograr, más probabilidades tienes de llegar a este estado.

¿Cómo funcionan las prácticas?

Las superherramientas son ejercicios breves concebidos para reunir la respiración, el movimiento, el conocimiento y la intención con el fin de producir conexiones dinámicas que den lugar a cambios. La buena noticia sobre estas superherramientas es que no solo son fáciles de recordar y muy efectivas si se usan de forma regular, sino que también están diseñadas de modo que una vez las hemos practicado varias

veces de principio a fin y en un rato de calma, somos capaces de utilizarlas en la vida cotidiana, mientras vamos de un lado a otro, a fin de generar una solución inmediata para el problema en cuestión. «Entrenamos» la superherramienta en el estado sofroliminal para más adelante ser capaces de acceder a ella «sobre la marcha» cada vez que necesitemos ayuda. ¡Empecemos, pues!

Calma y espacio mental

Se trata de una práctica estupenda si te sientes agitado, estimulado en exceso o simplemente agobiado. Quizá notes un poco de caos en la mente, o te preocupe todo y ya no sepas distinguir entre lo que es importante y lo que no. ¡Todos manos arriba, entonces! Es un estado muy probable para muchos de nosotros, pues solemos sentir que se nos exige demasiado. Esta mañana, mientras intentaba dar de comer a mi hijo me he sorprendido preocupada por todas las cosas que quería encajar en mi agenda del día. Si no andamos con cuidado, tener demasiado que hacer acaba siendo la norma. En todo caso, lo más importante es cómo nos sentimos al respecto. Algunas personas llevan a cabo una gran cantidad de trabajo y pasan por experiencias difíciles mientras permanecen centradas de manera natural, pero a otras el menor cambio en sus planes o un exceso de exigencias las vuelve muy ansiosas. Es nuestro estado interior lo que determina la experiencia diaria, el modo en que reaccionamos ante la vida que llevamos, y por tanto lo estresados que estamos realmente. Y esto es algo que somos capaces de controlar.

Imagina que puedes acometer tus tareas cotidianas sin preocupaciones, en un estado tranquilo, haciendo una cosa y después otra y confiando en el momento presente. Imagina la sensación de que todo lo que pasa tiene su sitio adecuado en tu jornada y no has de andar forcejeando con ello. Cuando estamos tranquilos y tenemos la cabeza despejada, perdemos menos tiempo con cosas que no son importantes y somos menos susceptibles de vernos arrastrados a acciones que no queremos hacer o no tenemos necesidad de hacer. Esto nos permite conectar con cierta sensación de lucidez.

Con esta práctica buscamos calma y claridad, y nos proponemos sentir un mayor control sobre nosotros mismos y estar más afianzados y conectados con el yo interior mediante el trabajo corporal. Es muy sencillo: el cerebro y el cuerpo se esfuerzan por afrontarlo todo, y nosotros básicamente necesitamos parar y escucharlos, ¡escucharnos a nosotros mismos!

Antes hablamos del poder de «ser», no «hacer» todo el rato, y esto

constituye una parte fundamental de la sofrología. Queremos hacer pausas, parar y estar presentes en nuestro verdadero yo: PENSAR MENOS, SER MÁS.

Recurso interior: lucidez / claridad

A mi entender, la lucidez tiene que ver con las percepciones. Cuando estamos tranquilos y afianzados, tenemos más posibilidades de sentirnos lúcidos con respecto a nosotros mismos y al mundo circundante, de saber cuáles son nuestras prioridades, de percibir y comprender lo que está pasando y de permanecer centrados y sintonizados con nuestros anhelos, recursos interiores y necesidades. También es muy útil para fijar los objetivos y dejar claros los deseos e intenciones de cara al futuro.

Es difícil tener claridad en un mundo tan ajetreado, pero si no aprendemos a escucharnos y a encontrar nuestro propio equilibrio, tendremos dificultades para lidiar con lo que la vida nos depare. En el núcleo del nivel 1 y del nivel 2 de la sofrología está el vínculo entre la mente y el cuerpo, de tal modo que se utiliza la conexión para suprimir el ruido de todo y todos y así poder volver a aprender a escuchar de veras lo que el cuerpo y la mente están diciéndonos, así como llegar a tener la capacidad de decir «alto». «Ser» antes que «hacer».

Por otro lado, la claridad / lucidez tiene que ver también con mirar al futuro. Quizás has olvidado todo lo relativo a tus objetivos vitales o has renunciado a tener una finalidad en la vida. Tal vez estás demasiado ocupado pensando en todas las cosas que debes hacer por los demás, sin reservar tiempo y espacio para ti. Con independencia de cuáles sean tus problemas o tensiones, necesitas claridad para concentrarte y responder a las preguntas importantes que te orientan y ayudan a descubrir la mejor manera de vivir.

Imagina que, como un superhéroe, tienes un escudo dotado de poderes especiales. Con este escudo puedes protegerte del ruido y la negatividad ambiental y encontrar calma inmediata. La «burbuja» es un escudo que visualizas a tu alrededor, que te mantiene seguro en su interior y lleno de confianza cuando da la impresión de que todo puede abrumarte. Al crear esta burbuja a tu alrededor, construyes un espacio que te protege y defiende de todo el ruido y el estrés del mundo tal como lo percibes.

Así pues, se trata de una burbuja que filtra el material que no quieres que te llegue. Por ejemplo, si tu jefe o un colega del trabajo son irritantes o molestos, te los puedes imaginar fuera de la burbuja.

Si te cuesta desconectar del ruido de tu familia o de tus preocupaciones por el dinero, busca este espacio en el que no podrán colarse personas ni problemas. Es un método para dejar fuera todo lo que te provoca estrés mientras dentro de ti y a tu alrededor mantienes un espacio vital que no puede invadir nadie, que es siempre tuyo. Esto te permite volver a tener tu propio poder y tomar un poco de distancia con respecto a tu vida y tus problemas cotidianos, pero no te impide conectar con el exterior y recibir amor y positividad; es más bien un filtro para los elementos estresantes. Se trata asimismo de un espacio que te procura tiempo para hacer una pausa y pensar antes de reaccionar ante algo.

De entrada, lo más importante que puedes hacer para que tu práctica sea efectiva es, en primer lugar, tener una intención clara. Dedica unos instantes a respirar tranquilamente y a prepararte para reconocer que vas a hacer algo que transformará tu estado presente, sea una mente caótica o una sensación de desasosiego en el pecho. Como de costumbre, déjate guiar en la práctica sin ideas preconcebidas acerca de lo que vas a sentir o descubrir en ella. En cuanto hayas alcanzado el estado sofroliminal, crea tu burbuja. Deja que venga a ti y confía en que tu conciencia te mostrará el camino. Antes de terminar el ejercicio, pasarás cierto tiempo notando la calma y la claridad derivadas de tu permanencia en la burbuja.

La superherramienta: la burbuja

Comenzamos con el *tratac* y la breve práctica fundamental de pie, activando la serenidad durante la última parte.

1. En la postura del faraón, respirando con calma y tranquilidad, visualiza tu burbuja. Piensa en su aspecto, si es grande o pequeña, si está casi pegada a tu cuerpo o es muy amplia alrededor, transparente o de colores. Tómate el tiempo necesario para visualizarla y dejar que se cree a sí misma en tu pantalla interna, sintiéndola en torno a ti. En cada caso es diferente: deja que tu cuerpo y tu mente te induzcan a construir tu propia burbuja: su tamaño, su color, su tacto.
2. Ahora sigue imaginándote la burbuja a tu alrededor y sintoniza con la presencia de la calma en tus sistemas. Todos tus elementos estresantes están fuera y separados de ti, y no pueden acercarse mientras estés en la burbuja. Experimenta la sensación de estar dentro de ella, notándote sosegado y seguro y contando con el espacio que necesitas.

3. Dedica unos instantes a mirar la burbuja que te envuelve. Mira mentalmente arriba y abajo, a derecha e izquierda, y percibe el aire a tu alrededor y lo apacible y ligero que es.
4. Antes de abandonar la visualización, disfruta de la sensación de permanecer dentro de tu burbuja un rato.
5. Al final, de nuevo en la postura relajada sentado, haz una pausa e inhala todos los factores positivos del ejercicio, recordando la sensación que producían en el cuerpo. Tómate el tiempo necesario para regresar a la presencia de tu cuerpo, siente los pies en el suelo y procura estar presente del todo antes de abrir los ojos.

Durante cualquier ejercicio de sofrología, en especial las superherramientas, quizá te enfrentes a algunas tensiones. Al principio tal vez sea difícil crear la burbuja, o quizá te obsesiones con el estrés y las tensiones que te invaden. Limítate a identificar el problema y a olvidarte del mismo mediante una relajación de tensiones (página 42), y sigue centrándote en la visualización. Recuerda que durante la práctica no tienes por qué conseguir nada. Repítelo tantas veces como sea preciso. No te olvides de la fenodescripción.

La burbuja «sobre la marcha»

Recuerda que, una vez hayas realizado esta práctica completa unas cuantas veces, serás capaz de formar mentalmente tu burbuja con facilidad cuando la visualices, y acabarás familiarizándote con los sentimientos y sensaciones consiguientes. Esto significa que si vas de un lado a otro y notas una sensación creciente de pánico ante lo que está pasando alrededor o las exigencias que pesan sobre ti, puedes tomarte unos instantes para respirar hondo y recordar la burbuja, tras lo cual conectarás de manera natural con un sentimiento de calma y seguridad dentro de ti y de tu espacio. ¡Paz instantánea!

Liberación del estrés y el enfado

Tanto si estamos enfadados o estresados por una situación importante como si solo acusamos la acumulación de pequeños problemas de nuestra vida cotidiana, el estrés y el enfado reprimido constituyen un verdadero problema para muchísimas personas, y además es algo que se queda en el cuerpo provocando complicaciones a largo plazo. Como dije antes, mi formación y mi experiencia osteopáticas me habían enseñado que «el cuerpo no miente nunca». Cuando visitan a un

profesional médico para hacer trabajo corporal, las personas se sienten en cierto modo liberadas. En el vínculo de confianza creado hay algo importante y, a mi juicio, también en el hecho de que suele haber poco contacto visual, lo cual se presta a que la gente decida desahogarse desde el punto de vista emocional. Mientras trabajaba en sus tensiones y desajustes físicos, muchas veces las personas empezaban a hablarme de sus bloqueos e inquietudes mentales y emocionales. He visto a mucha gente en la que su ansiedad y su tensión emocional se manifestaban en el cuerpo físico. Estos «síntomas» abarcaban desde molestias en el cuello y la espalda a dolores de cabeza y dolores en el pecho y arritmias cardíacas pasando por agotamiento, problemas digestivos, diversas infecciones y enfermedades de carácter general. (¡Aquí podría confeccionar una lista mucho más larga!)

Estrés

En el núcleo de la sofrología está la conexión mente-cuerpo y aprender a escuchar lo que el cuerpo nos dice sobre nuestro estado mental. Un gran avance, ahora comúnmente aceptado, es que el estrés y la ansiedad pueden originar o agravar las dolencias físicas. Las actuales discusiones sobre el tratamiento de las causas emocionales de los problemas físicos, así como el interés en el *mindfulness* y la meditación, son una magnífica estrategia para introducir la asistencia médica mental regular en nuestra vida como forma de proteger también la salud física.

Los efectos psicológicos del estrés emocional crónico también son transformadores, desde luego. En un nivel simple, estar en una situación constante y persistente de «alerta elevada» se asocia a problemas de procrastinación y concentración, ciclos negativos de pensamiento, cambios de humor, insomnio y ansiedad social; cuestiones que complican la vida cotidiana, las interacciones sociales y las relaciones personales hasta el punto de que se agravan los niveles de estrés. En mi consulta, sí me da la impresión a veces de que grandes franjas de la población están viviendo sometidas continuamente a una presión entre baja y media ocasionada por las exigencias de los centros de trabajo actuales y las dificultades para conciliar la vida familiar y el trabajo, tanto para las mujeres que consideran que deberían «tenerlo todo», como para los hombres en lo relativo a su papel en la vida del siglo XXI. Llevado al extremo, o si se sufre durante un período largo de tiempo, el estrés puede dar lugar a problemas importantes a largo plazo, como cardiopatías, diabetes,

depresión o el síndrome de *burnout* («quemado», desgaste profesional). Y esto es grave.

Enfado

El enfado o enojo es habitual y normal. Se trata de una de las emociones básicas, como la tristeza, la alegría o el miedo. Pero de algún modo tiene mala prensa. Mis clientes casi nunca se sienten o me dicen que están enfadados, aunque todo lo que describan o analicen dé precisamente la sensación de que sí lo están. El enfado suele reprimirse o expresarse de una forma descontrolada, pero yo lo acepto como una emoción que se debe procesar como cualquier otra. Como las demás emociones, el enfado no es negativo ni positivo, solo es, y hay que aceptarlo. El enfado hace falta para reaccionar si nos sentimos amenazados u ofendidos. Nos ayuda a identificar el momento en que necesitamos establecer límites. En una amenaza física, nos ayuda a encontrar la energía necesaria para luchar por la vida. Así pues, tiene un enorme potencial destructivo, razón por la cual seguramente nos cuesta más lidiar con él que con las demás emociones. La forma de afrontarlo de manera positiva es sentirlo, vivirlo, y, como sucede con las otras emociones, si no lo combatimos, ya pasará. No es socialmente aceptable chillarle a tu jefe por algo que acabe de decirte o empezar a darle puñetazos a alguien porque te haya empujado sin querer en la calle. Se trata de saber qué hacer con este sentimiento que puede ser tan abrumador y canalizarlo para que resulte útil. Cuando estamos en paz con nuestros sentimientos de enojo y somos capaces de afrontarlos de forma positiva, tenemos más probabilidades de encontrar maneras no violentas de expresarnos así como de comunicarnos con los demás para encontrar la forma de satisfacer nuestras necesidades. Los desequilibrios se producen cuando el enfado no es consciente o no cuenta con la posibilidad de ser procesado: cuando el enfado acaba siendo una manera de ser más que una emoción.

Similar al estrés, el enojo es una emoción que suscita en el cuerpo sensaciones físicas inmediatas. El mensaje al cerebro que origina el enfado desencadena una liberación de hormonas (sobre todo adrenalina y testosterona) y un incremento del ritmo cardíaco que afecta a numerosos sistemas corporales. En esencia, como ocurre con el estrés, está haciendo que tus sistemas corporales funcionen de otra manera, que den prioridad a unas cosas sobre otras; por otro lado, no es un estado de salud a largo plazo que el cuerpo pueda soportar. Con clientes que creían estar sufriendo ansiedad, he notado muchas veces que, tan pronto eran capaces de conectar con sus sensaciones de

enfado y procesarlas, su nivel de ansiedad disminuía en buena medida.

Así pues, el enojo y el estrés a largo plazo son muy perjudiciales para todos los aspectos de la vida; y hemos de frenar estos efectos. Pero ¿cómo? ¿Disponemos de la capacidad para sustituir a nuestro estresante jefe (improbable) o llevar nuestra casa más cerca del trabajo / escuela / estación para que la vida cotidiana sea más fácil? Por desgracia, no. La clave para afrontar estas emociones destructivas está en identificarlas y procesarlas a fin de poder eliminarlas.

Recurso interior: eliminar / soltar lastre

Creo que uno de los mejores aforismos u oraciones es el que se conoce como «oración de la serenidad»: «Señor, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que sí puedo y sabiduría para reconocer la diferencia». Es muy fácil olvidar que no podemos cambiar ni eliminar gran parte de nuestro estrés; no está en nuestras manos. Y este es el problema clave, radicado en el núcleo de la ansiedad y el enfado: las situaciones que no podemos controlar ni cambiar, y lo que podemos hacer para librarnos de sus efectos negativos y alterar la percepción que tenemos de ellos. En otras palabras, aprender a soltar lastre.

Soltar lastre es un concepto simple, pero sorprendentemente difícil de llevar a la práctica. Recuerda que el estrés y el enojo son reacciones del cuerpo ante una determinada situación, unas palabras que nos hayan dicho o el comportamiento de quienes nos rodean. A veces, esta provocación se ha producido algo antes, incluso años atrás. Es muy fácil «permitir» que las cosas nos causen daño y aflicción, sea por lo injusto que es todo o por la falta de control. Y mientras estamos ocupados respondiendo, o distraídos, no somos capaces de hacer nada para mejorar la situación o avanzar en la vida: estamos atascados. No ayuda demasiado el hecho de que, al estar tan ocupados «haciendo» e intentando que la vida siga adelante, tendemos a mantener las emociones bien encerradas dentro. Así pues, guardamos todas esas cosas negativas de las que el cuerpo está cada vez más lleno. Imaginemos que somos un cazo lleno de líquido que hierve en el fogón, al que vamos añadiendo más líquido caliente, de modo que cada vez está más lleno y en peligro de derramarse. No obstante, si el cuerpo es capaz de reconocer y procesar todo este estrés y este enojo en el momento en que se desencadena, o de forma regular cuando comienza a ser agobiante, no podrán crecer ni causar daño alguno.

La superherramienta: el bombeo

Esto es lo que hacemos en sofrología: recuperar el control de la situación identificando lo que sentimos y liberando la tensión para restablecer la calma y el equilibrio. En sofrología también podemos reconocer nuestras sensaciones en el cuerpo. A menudo pregunto: «¿En qué sistema sientes hoy tus emociones?». Y empezamos a trabajar en este sistema. También puedo preguntar: «¿Cuál es el color / la forma de tu enfado?». Y así las personas conectan con un aspecto distinto de sí mismas.

Ya nos hemos encontrado antes con este ejercicio: es el del segundo sistema del nivel 1, en la página 116. Se trata de un ejercicio muy efectivo y uno de los movimientos a los que mis clientes vuelven una y otra vez como parte de su práctica y cuando han de afrontar un momento delicado en su vida cotidiana.

1. Empieza con el *tratac* y la breve práctica fundamental de pie.
2. Luego permanece relajado, los brazos a los lados, respirando con calma. Tómate tiempo para notar cómo te sientes desde el punto de vista mental, emocional y físico, quizá pensando dónde están localizados en su mayor parte el estrés y el enfado.
3. Aprieta los puños a los lados. Exhala por la boca e inhala, y luego aguanta la respiración y «bombea» los hombros arriba y abajo durante varios segundos manteniendo los brazos rectos. A continuación exhala. Mientras liberas los brazos y las manos, utiliza esto como gesto simbólico de soltar lastre en relación con lo que has notado antes. ¡Y suelta lastre sin más!
4. Escucha brevemente las sensaciones. Repítelo.
5. Dedica otra vez un momento a una pausa de integración sentado, sintonizando con las sensaciones positivas, tu poder vital o una sensación de sosiego.

El bombeo es un movimiento fabulosamente vigorizante y liberador que cabe realizar con brío (algo especialmente útil si estás procesando enfado), o con más calma si así lo prefieres. También puede ser de lo más efectivo para procesar una gran variedad de emociones de las que nos gustaría deshacernos, como la frustración, la fatiga o el miedo.

El bombeo «sobre la marcha»

En cuanto has practicado varias veces el ejercicio completo en el estado sofroliminal, puedes usar esta herramienta para una liberación

inmediata de energía negativa, por ejemplo, tras una llamada telefónica que te ha provocado verdadero estrés o si te sorprendes gritándole a alguien por algo sin importancia. Tomarte apenas un minuto para darte cuenta de que estás experimentando esta emoción y hacer el bombeo te permitirá desahogarte a fin de estar luego en mejores condiciones para abordar el problema.

> «¡Empoderar, capacitar! Siento que esto me proporciona una caja de herramientas para hacer frente a los problemas y recuperar realmente el poder.» Anne

Seguridad en uno mismo y éxito

La seguridad en uno mismo y el éxito son atributos que solemos ver en los demás pero no en nosotros. A veces esto acaba siendo un factor importante en nuestro estilo de vida, las decisiones que tomamos o el modo en que evaluamos el pasado. No sirve de mucho que buena parte de la autoayuda hable de «fingir hasta conseguirlo» y dé consejos sobre cómo «aprender» la confianza en uno mismo. Esto perpetúa la teoría de que es una destreza, no un poder que tenemos todos en nuestro interior. Fíjate en un bebé o un niño pequeño: «intrépido» suele ser la palabra utilizada para describirle cuando vemos su predilección por las escaleras o los muebles más próximos a los que encaramarse, o cualquier cosa susceptible de ser «explorada».

Cuando estaba embarazada, tenía puestas grandes esperanzas en mi parto: iba a ser lo más natural y fácil posible. Sin embargo, como las cosas no ocurrieron conforme a lo planeado, tuvieron que hacerme una cesárea, por lo que habría podido quedarme muy decepcionada y con una gran sensación de fracaso. Sin embargo, la intensa preparación que había llevado a cabo con la sofrología me ayudó a recuperarme enseguida, desde el punto de vista tanto mental como físico. Fui capaz de acceder a un significado más profundo de mi experiencia y de centrarme en los aspectos positivos: en especial el hecho de que tenía un bebé precioso, sano y feliz. Creo que sin la sofrología habría sido mucho más difícil confiar en mí misma y calificar la situación de satisfactoria y venturosa. Fui capaz de comprender que, aunque no todo salió exactamente como estaba previsto, había vivido un momento transformador, algo valioso, al tiempo que había creado resiliencia mediante la experiencia.

Y aquí analizamos maneras de volver a sintonizar con esta seguridad innata y esta fuerza interior, y a evaluar lo que significan para nosotros. Conocerte y estar realmente presente en ti mismo es la forma más fácil de «encontrar» esta seguridad. Cuando estamos demasiado ensimismados en nuestros pensamientos y nuestras

emociones y creencias restrictivas —que a menudo se hallan enmarcadas en el pasado o el futuro—, nos extraviamos y no estamos seguros de a quién escuchar ni qué hacer para mejorar. Estar en un estado de equilibrio y fidelidad a ti mismo te permite tomar decisiones apropiadas para ti y, con la cabeza alta, mostrarte orgulloso de ellas.

Recurso interior: seguridad en uno mismo

En sofrología, la seguridad en uno mismo está ligada a la confianza: confiar en ti mismo y en que sabes quién eres, conoces tu yo auténtico. Tiene también que ver con confiar en ti mismo en lo relativo a emprender tu camino hacia el éxito y el futuro, y a comprender que si puedes superar la falta de seguridad y escuchar a tu cuerpo y tu yo interior, acabarás en un sitio mucho mejor. Si consigues esta confianza interior, las cosas siempre terminan bien. Surge una profunda esperanza, una confianza en el futuro.

Habitualmente hablamos de la voz interior del subconsciente, de la intuición o de los instintos (que podemos considerar procedentes del cerebro) con respecto al cuerpo: nuestro «sexto sentido», una «sensación en nuestro cuerpo» o nuestra «agua», y un «instinto visceral» (interesante, habida cuenta de la actual discusión sobre la relación entre el intestino y el cerebro y la importancia del microbioma intestinal como «segundo cerebro»). En sofrología, construyes tu seguridad, y tu éxito, a medida que vas conociendo tu cuerpo. Mientras acumulas práctica básica, estás volviendo a aprender que tienes un cuerpo en el que puedes apoyarte y anclarte en cualquier momento. Recuerda que tu cuerpo es tu amigo y tu «vehículo para la vida». La seguridad o confianza en uno mismo llega a ser algo que somos, sentimos y vivimos en nuestra vida diaria y no algo en lo que necesitamos pensar o sobre lo que hemos de hacer un esfuerzo. Es una manera de pasar por la vida con una perspectiva positiva, buscando lo mejor de una situación y confiando en que somos capaces de hacer o ser lo que queremos. La práctica del nivel 1 es una herramienta muy buena para comenzar a crear estos sentimientos de seguridad (o para reconectar con ellos, pues la seguridad en uno mismo ya es parte de todos nosotros). A veces solo hay que reavivarla en relación con una situación exigente. Y esto es exactamente lo que exponemos en este capítulo. Pensemos en la situación en que se activa tu seguridad o confianza. Puede estar ligada al trabajo, las relaciones, la salud o la identidad. ¿Qué cambiaría en tu situación si pudieras confiar totalmente en ti mismo?

Parte del proceso de la sofrología consiste en preguntarte a ti

mismo y sacar a la luz lo que más valoras de la vida (nivel 4). Quizá te des cuenta de que, a lo largo de tu práctica, tu definición de «éxito» ha cambiado. ¿Qué entiendes por éxito? ¿Qué te hace sentir feliz, motivado y contento? Es habitual que muchos clientes que han tenido una trayectoria profesional brillante y han alcanzado el supuesto éxito caigan en la cuenta de que aquello que han valorado tanto está ahora provocándoles un gran estrés. ¿Cómo pueden disfrutar de la vida cotidiana y afrontar la presión que suele acompañar al éxito que deseaban? Atrévete con el éxito. No tengas miedo de albergar aspiraciones elevadas, pues te sorprenderá adónde puede llevarte el poder de la sofrología. A mí la escuela y los exámenes me provocaban mucha ansiedad; ojalá hubiera sabido que mediante la práctica de la sofrología me habría sacado el título de bachillerato con las manos en los bolsillos por la mañana, relajada y feliz de que por fin hubiera llegado el día. Mi madre estaba preocupada y decía: «No te he visto nunca tan tranquila, ¿seguro que estás bien?». Años después, si alguien me hubiera dicho que sería capaz de cambiar de profesión, mudarme a otro país y vivir en Londres la vida a la que aspiraba, me habría sonado a fantasía. Ten cuidado, ¡pues a veces los sueños, lo que visualizas, se hace realidad! Y si no es así, el hecho de haberte preparado para el éxito te ayudará a ser creativo y resiliente, con independencia del resultado. Acaba siendo un estado mental en vez de algo vinculado a un resultado concreto.

Es por eso por lo que la confianza o la seguridad en uno mismo es tan importante. Si confías en lo que sientes profundamente y en aquello a lo aspiras, a menudo eres capaz de ajustar la situación para que esté más en consonancia con tus niveles de energía y tu capacidad. Tiene que ver con valorar tu persona así como tu tiempo y tu bienestar en un sistema que no suele hacerlo.

La seguridad en uno mismo y el éxito suelen determinarse a partir de lo que haces y de cuál es tu actuación en momentos concretos, sean exámenes, exposiciones en público u ocasiones sociales, y la sofrología cuenta con varias herramientas creadas específicamente para procurarte un aumento instantáneo de la confianza mientras te preparas para un acontecimiento importante o cuando vas de un lado a otro.

Para nuestra superherramienta creamos una visualización: vamos hasta un suceso futuro que ha tenido gran éxito y generamos positividad en torno al mismo. Te enseñas a ti mismo a «ver» más allá del episodio, a comprender que no es una montaña altísima sino algo perfectamente alcanzable. Al producir esta sensación de éxito y explorar y experimentar los sentimientos asociados que lo rodean

mientras nos encontramos en el estado sofroliminal, conectamos el cuerpo con su fuerza esencial. Nos permitimos aceptar las sensaciones de nuestro yo lleno de confianza y practicamos la eliminación de pensamientos y sentimientos negativos ligados a dicha situación.

Primero hacemos una breve práctica fundamental para llegar a tu estado relajado y conectar con el cuerpo. Después, piensa en un acontecimiento venidero para el que te gustaría incrementar tu seguridad. No tiene por qué tratarse de algo importante: podría ser una pequeña fiesta a la que vas a asistir pero te pone nervioso, una exposición que has de hacer ante colegas de profesión o una inminente conversación delicada. Vas a visualizar las sensaciones una vez el episodio haya terminado y haya sido un éxito, cómo te sientes ahora que ha ido tal como querías y rebosas alegría y felicidad debido a los resultados. Has establecido la intención para el ejercicio y a continuación permaneces receptivo ante lo que se manifieste en el cuerpo y la mente. Procura no decidir sobre la visualización antes de realizar la práctica, pero confía en el poder de la conciencia para mostrarte el camino y deja que te lleguen las imágenes. Tampoco se trata aquí de «tener éxito» en la visualización ni de asegurarte de visualizarlo todo a la perfección, sino de implicarte en el ejercicio y hacerlo lo mejor posible. A ver qué pasa. Quizá te enfrentes a tensiones y recelos. Identifícalos y elimínalos utilizando el relajación de tensiones (página 42) tantas veces como haga falta, como hemos visto antes.

La superherramienta: la imagen mágica

Empieza con una breve práctica fundamental sentado. Desde este estado profundo de relajación, conexión y calma, pasa a la visualización.

1. Con los ojos cerrados, en la postura del faraón, piensa en una imagen de ti mismo, en una situación en la que has tenido pleno éxito, quizás el día posterior al acontecimiento, cuando ya te encuentras en este nuevo estado de ser. Has alcanzado tu objetivo y has dejado atrás el estrés y la preparación (si se trata de un examen o una exposición); te ha ido bien. Crea la imagen de ti mismo más positiva que puedas en una situación feliz tras el logro que deseabas. Piensa dónde estás, qué hora del día es, qué estás haciendo, qué llevas puesto, cómo te sientes, con quién estás. El estado sofroliminal permitirá a tu mente sacar provecho de la profunda y relajada circunstancia de calma y

confianza que has creado antes en tu cuerpo, a fin de ser lo más positivamente creativo que sea posible en dicha situación.

2. Permanece en la visualización durante un rato, imaginando cómo te sentirías por dentro después del episodio (feliz, aliviado, orgulloso de ti mismo) y de cualquier otra acción que pueda producirse, como, por ejemplo, que diversas personas te feliciten y te digan que les ha gustado tu exposición, o que se te conceda una medalla o un diploma.
3. Por último, de nuevo en la postura relajada sentado, abandona la visualización con una sensación de calidez y amor, recordando lo que percibías en el cuerpo. Tómate el tiempo necesario para regresar a la presencia de tu cuerpo, nota los pies en el suelo y acaba estando presente del todo antes de abrir los ojos.
4. Ahora saborea tu fenodescripción.

Ciertas personas quizás empiezan la visualización de manera muy positiva y de pronto advierten una tensión, y otras acaso no sean siquiera capaces de esto. Es algo totalmente normal, así que no te preocupes. Limítate a utilizar el ejercicio de relajación de tensiones (página 42) sobre la marcha. Estamos intentando enseñar a la mente a ser receptiva a posibilidades positivas. Percibe e identifica las sensaciones que has tenido y, tras la práctica, anótalas en tu fenodescripción. Y repítelo. Esto irá evolucionando a medida que vayas haciéndolo. Serás capaz de crear las imágenes que quieras, lo cual te ayudará a ver los bloqueos en tu mente. Tal vez te des cuenta de que lo que pretendes conseguir no te conviene. Quizás identifiques lo que te aleja de tu futuro de confianza. Es una práctica muy esclarecedora.

La imagen mágica «sobre la marcha»

Si has practicado esta sensación de calma y confianza conectada con la presencia del cuerpo en tu visualización, un día que te sientas estresado o preocupado por un suceso inminente tendrás más probabilidades de ser capaz de reconectar con dicha sensación en el momento, pues está grabada en el cuerpo. Es casi como si estuviéramos «pegando» la sensación positiva a las células, y diciendo que hemos creado en la mente esta sensación positiva que luego podemos afianzar en el cuerpo. Cada vez que tengas miedo o estés preocupado, ralentiza la mente, y el cuerpo sabrá que es posible. Cuando modificas tu percepción de «cómo es posible», eres más

susceptible de tener éxito al ampliar las posibilidades.

Eliminación de la negatividad

¿Te ves continuamente luchando contra preocupaciones y pensamientos negativos –sobre la salud o el peso, lo que la gente piensa de ti o de cosas que hayas dicho, o tu capacidad para triunfar en lo que quieres? Conviene recordar que muy pocas personas son tan seguras de sí mismas como parece desde fuera, pero cuando te encuentras agobiado por la negatividad, has de hacer algo al respecto. Afrontar la avalancha de ruido generada por la negatividad es agotador desde el punto de vista tanto mental como físico. Por otro lado, los pensamientos pesimistas también te impiden oír tu voz interior y actuar de manera fiel a ti mismo o alcanzar tu éxito personal.

Si la negatividad está impidiéndote avanzar en la vida y te quita energía y confianza, este ejercicio es para ti. Al retirar la avalancha de ruido negativo, pronto eres capaz de centrar la atención en los recursos positivos de que dispones para que tú y tu vida podáis seguir adelante. Este ejercicio es como un acto simbólico, que haces para librarte de algo que se interpone en tu camino.

Recurso interno: positividad

Uno de los postulados esenciales de la sofrología es centrarse en el poder de la positividad. Es fácil acostumbrarse a ser negativo, pero esto tiene un importante efecto en tu vida y tus relaciones. Imagina que tu voz interior negativa es como un mal amigo, siempre cerca y diciéndote «¿seguro que eres capaz de hacer esto?», o, «vale, puede hacerlo cualquiera, no es tan difícil». Lo lógico es que no quieras pasar mucho tiempo con alguien que no te hace sentir bien, por lo que debes intentar convertir esa voz interior en un «amigo» estimulante que te haga sentir feliz y satisfecho contigo mismo. Piensa en un día en el que te sentías especialmente bien, un día en que te levantaste y la mañana no fue un ajetreo alocado. Tal vez te pusiste otra ropa y te gustó lo que viste en el espejo. Quizá fue uno de esos días en los que tu rutina matutina o tu desplazamiento al trabajo resultaron tal como estaba previsto. Acaso tiendas a subestimar hasta qué punto ese optimismo te cambió el día: cómo el buen ánimo y las sensaciones positivas te hicieron la vida más fácil y transformaron los pequeños problemas cotidianos en historias divertidas que luego cuentas a alguien para reírte un rato. Tu percepción del acontecimiento o del

día ha cambiado por completo.

Cuanto más integrados y unidos estamos, y más positividad percibimos y experimentamos, más fácil es sentirse positivo y optimista. Esto no es ser positivo a cualquier precio, no es como lo del guerrero que piensa que la única manera de avanzar es siendo positivo. Hemos de entender que la vida tiene sus altibajos, lo cual no tiene nada que ver con fomentar la negación de lo que va mal o de lo que se percibe como erróneo o doloroso.

Si practicamos con frecuencia y progresamos hacia una mayor calma y armonía, desarrollamos de forma natural una mentalidad más positiva, cierta capacidad para estar en el momento y disfrutar de todo lo que sea placentero, más gratitud y una sensación de confianza en nuestros recursos y de esperanza en que las cosas irán bien o mejorarán. No es algo que nos impongamos a base de fuerza de voluntad, sino algo que llegamos a ser gracias a la práctica de la sofrología.

Aquí utilizamos un ejercicio motivador / fortalecedor, denominado «la bolsa», para librarnos de situaciones, emociones y pensamientos negativos y liquidar la tensión y la carga asociadas. En cuanto estemos plenamente afianzados y presentes en nuestro cuerpo, visualizaremos delante de nosotros una bolsa en la que pondremos todos los problemas y los pensamientos negativos, uno a uno. Puedes meter ahí todas las cosas negativas de tu mente: emociones como el enfado o el rencor, la frustración o el dolor, una creencia negativa que te impide lograr lo que está a tu alcance, o algo hiriente que te haya dicho un amigo. (¡En la bolsa no puedes poner personas!) Puede que además notes en el cuerpo pesadez o tensión relacionadas con la situación en la que te hallas, por lo que simbólicamente la añades también. Y luego lo que haces es «aplastar» la bolsa con las manos y pisotearla hasta reducir a polvo su contenido. Por último, «recoges» el polvo, exhalas y lo mandas al universo y pides que se transforme. Así pues, se trata de un acto simbólico que permite a tu cerebro reconocer y procesar estos pensamientos y emociones de carácter negativo mediante el uso de tu intención y de movimientos físicos para efectuar el cambio. Se puede realizar de forma contundente si tienes mucha energía negativa acumulada, utilizando la voz para añadir impacto a los movimientos, o con más calma. También es una fantástica herramienta para enseñar a los niños a afrontar de manera efectiva hechos que les hayan perturbado. Recuerda que en esta bolsa se puede introducir imaginariamente todo excepto personas, ¡pues la vamos a aplastar!

La superherramienta: la bolsa

1. Empieza con el *tratac* y una breve práctica fundamental de pie.
2. Sintoniza con una sensación de confianza en tu capacidad para transformar creencias, emociones, tensiones y preocupaciones negativas en el cuerpo —cualquier cosa que te impida seguir adelante con tus objetivos, tu plan y tu serenidad—; inhala la confianza en ti mismo.
3. Con los ojos cerrados, permanece de pie aproximadamente a un metro y medio de una pared e imagina que en la misma hay un objetivo, y que de dicho objetivo cuelga una bolsa, que puede tener el aspecto que tú quieras. Puedes meter en la bolsa todo lo que te moleste o preocupe, con independencia de si es una emoción como el enfado o el lamento, una creencia que no eres capaz de quitarte de la cabeza, o alguna ocasión en que te sentiste ofendido. Puedes poner dentro de todo menos personas reales, aunque sí lo que esas personas han dicho o el modo en que sus palabras te han hecho sentir. Usa una mano para sostener la bolsa y la otra para introducir cada elemento mientras exhalas, nombrando e identificando con cuidado cada objeto o asunto en voz alta o mentalmente de manera simultánea. Cuando hayas terminado, cierra la bolsa.
4. A continuación, adopta una especie de postura de kárate, con una pierna delante de la otra y una mano con el puño cerrado «aplastando» la bolsa. Inhala y exhala tres veces y golpea la bolsa con una mano, luego con la otra y finalmente con las dos a la vez. Acto seguido, visualiza todos los elementos de la bolsa mientras caen el suelo.
5. A fin de destruir del todo la bolsa y su contenido, pisotéala rápidamente con ambos pies en el lugar del suelo donde «han caído» los restos, para reducirlo todo a polvo.
6. Inhala y agáchate para recoger el polvo; luego exhala, ponte de pie y «envía» el polvo al universo mientras pides que se transforme.
7. Permanece conectado con lo que sientes durante todo el proceso. Si estás muy molesto, los movimientos acaso parezcan violentos. También puedes utilizar la voz —un sonido «ah» puede ser útil—, pero no te hagas daño y escucha a tu cuerpo.
8. Para terminar, provoca en ti mismo algo positivo, como paz, amor propio, confianza o gratitud por estar vivo y esperanzado, colocando las manos una encima de otra sobre el corazón y dejando que las cosas se asienten en la mente y el cuerpo. Y luego tómate un momento para sentarte e integrar tu experiencia observando las sensaciones en tu cuerpo aquí y

ahora hasta que vuelvas a sentirte tranquilo, como cabe esperar.
9. Disfruta de tu fenodescripción.

Valiéndose del poder de la sensación de afianzamiento, este movimiento es muy efectivo a la hora de transmitir alivio a partir de patrones y sentimientos negativos; por otro lado, como en el caso de un niño que tiene una pataleta por algo que no le ha gustado, ¡dejarte llevar y destruir las cosas que te hacen daño es sumamente liberador!

El polvo representa la negatividad que se transforma cuando la exhalas y la sueltas en el universo, ofreciéndosela a este como un regalo que debe transformar. Es como si no estuvieras solo y, al brindárselo al universo con esta clara intención en mente, esto pudiera ayudarte, a cambio, a alcanzar tus objetivos.

Después de este ejercicio te notarás físicamente cansado, pues estás liberando mucha tensión que ha estado agobiándote. Conviene hacerlo en un entorno tranquilo, donde y cuando puedas mostrar tus emociones con seguridad. Algunas personas son por naturaleza más expresivas y más propensas a revelar sus emociones y utilizar su voz para deshacerse del estrés y la negatividad que les bloquea. Por otra parte, el cerebro necesita estos actos simbólicos, estos momentos de identificación y transformación. Ahí se reúnen también la intención, el movimiento y la respiración para provocar un efecto profundo en la conciencia.

La bolsa «sobre la marcha»

Si eres incapaz de realizar este ejercicio de principio a fin y necesitas aliviar la negatividad sobre la marcha, hay un método fácil para tranquilizar las emociones.

Sintoniza sin más con las sensaciones, las dificultades o los pensamientos negativos e inhala, llevando hacia ti una mano con el puño cerrado, y, mientras exhalas por la boca, aparta la mano rápidamente de ti y ábrela como si soltaras la negatividad. Después, coloca simplemente esa mano sobre el corazón y evoca en este algo positivo: una intención o un pensamiento tranquilizador, afectuoso y relajante.

Como pasa con todos los ejercicios de sofrología sobre la marcha, surtirá más efecto si ya has practicado las versiones completas en el estado sofroliminal.

Calma instantánea

Ahora bien, ¿quién no sacaría provecho de un método para conseguir serenidad inmediata en un momento de caos o de emoción extrema, o desearía conocerlo? La señal refleja es una de las superherramientas más populares que yo y mis clientes usamos continuamente para indicar al cerebro que active la sensación de calma. Cuando te sientes emocionalmente amenazado por una situación, constituye un punto fuerte, una protección y un afianzamiento adicional en el momento concreto. Puede ser conveniente utilizarlo antes de un acontecimiento difícil, o incluso durante una reunión estresante o un examen, si crees que estás perdiendo la concentración o incluso si estás en el metro y sientes ansiedad o claustrofobia.

Es algo que enseñas a tu cerebro a hacer con antelación en tu tiempo libre o en ratos de calma: efectúa un pequeño movimiento con la mano y asócialo a una sensación de calma y felicidad intensas. A continuación, como has creado en el cerebro estos vínculos entre el movimiento de la mano y el estado de ser mientras estabas profundamente relajado, serás capaz de activar la señal de calma de inmediato, mientras vas de un lado para otro.

Recurso interior: resiliencia

La resiliencia (las agallas, la determinación) no suena muy transformadora, pero en sofrología consideramos que este atributo es clave en la positividad y la capacidad para encontrar equilibrio en la vida. Siempre tendremos días malos y nuestra confianza sufrirá contratiempos, pero la capacidad para volver a levantarse y seguir adelante es un elemento crucial de la madurez emocional. De nuevo, deriva más de «ser» que de «hacer». Cuando en nuestra ajetreada vida encontramos el tiempo y el espacio necesarios para permanecer estabilizados y centrados, y además nos ocupamos de la conexión entre el cuerpo y la mente, conservamos la capacidad para separar el yo esencial de los acontecimientos que suceden a nuestro alrededor. Al permitir esta separación entre tu ser y las personas y circunstancias que te rodean, consigues una perspectiva saludable desde la cual eres capaz de identificar y aceptar la situación con más facilidad.

Ten en cuenta que lo que ocurre en la vida tiene que ver solo un poco con lo que te ocurre a ti, y sobre todo con tu modo de reaccionar ante el episodio en cuestión. Así pues, si estás atravesando una situación difícil, serás capaz de sintonizar y tener más claridad para encontrar una solución en vez de sentirte abrumado. Si aprendes a sosegar el cuerpo y ser capaz de percibir cuándo estás estresado, entonces es menos probable que actúes basándote en la ansiedad; por

otro lado, los niveles de estrés decrecientes te ayudan a pensar con mayor claridad y a escuchar más atentamente lo que está sucediendo en el ámbito emocional. Para ser más resiliente, hay que gestionar las emociones.

La señal refleja es una calma instantánea. Es una manera de conectar en el momento con una sensación positiva —quizá la calma o la seguridad en uno mismo— que quieres alcanzar en el acto. Es como ser capaz de permanecer conectado al margen de lo que esté pasando a tu alrededor. El principio de la herramienta es que, en un período no estresante, utilizas las técnicas clave para estar plenamente presente en tu cuerpo y en el estado profundo de relajación, y luego realizas el ejercicio de la señal refleja. Repítelo varias veces para «crear» la herramienta: en este caso, presionando el pulgar y las puntas de los dos primeros dedos. A continuación serás capaz de valerte de tu señal refleja cada vez que la necesites. Estás practicando esto fuera del tiempo de estrés para estar en condiciones de activar el gesto en los momentos de estrés. La clave está en realizar un movimiento corporal simple y discreto que puedas adjuntar a la intención del cuerpo. Por lo general, usar los dedos es muy bueno: puedes hacerlo incluso con las manos en los bolsillos durante una reunión, pongamos, y nadie se percatará de ello. De todos modos, adapta esta herramienta si es preciso.

La superherramienta: la señal refleja

1. Después del *tratac* y la breve práctica fundamental sentado, respira hondo.
2. Tómate un momento para reconocer y percibir la calma y la relajación en tu cuerpo. Puede que se manifiesten en forma de pesadez, o que te notes centrado o completo. Sintoniza con tu pantalla interior y crea una imagen o un paisaje que te guste, o utiliza el lugar feliz antes mencionado, un espacio al aire libre en el que te sientas totalmente relajado y en paz. Visualízalo y sírvete de todos tus sentidos para sumergirte en él. Piensa en la sensación del aire en tu piel; tal vez se advierte un aroma agradable o se oye un sonido relajante. Acto seguido, absorbe a fondo el modo en que te sientes —tranquilo, feliz, relajado— para reforzar este estado positivo del cuerpo y la mente.
3. En cuanto estés tranquilo y cómodo dentro de tu visualización, inhala y reúne el pulgar y las puntas de los dos primeros dedos. Presiónalos con fuerza mientras simultáneamente sintonizas con la sensación de calma de tu cuerpo y ves tu paisaje. Cuando

exhales, relájate más en esta sensación y esta imagen agradables. Y luego di algo como «cada vez que presiono los dedos, conecto en el acto con esta profunda sensación de relajación y de calma que estoy experimentando ahora mismo». Y a continuación hazlo otra vez: presiona los dedos, inhala, exhala y libera. Y en la exhalación, libera los dedos y libera el cuerpo en un nivel aún más profundo del estado de calma.

4. Repítelo otras dos veces mientras te centras en la escena de la calma y la relajación del cuerpo.
5. Por último, termina y observa tus sensaciones hasta estar preparado para regresar lentamente.
6. Escribe tu fenodescripción.

«Aprieto y suelto, y es precisamente como si todo desapareciera. Me despeja la mente y me siento mucho más relajado.» Benjamin

La señal refleja «sobre la marcha»

Se trata de un ejercicio muy simple, pero su éxito depende de una buena práctica fundamental para que la persona esté muy relajada y en el estado sofroliminal, pues es ahí donde podemos establecer estas conexiones reflejas entre el cerebro, las sensaciones corporales y el gesto. Lo denominamos «señal refleja» porque usamos los reflejos del sistema que para nosotros son normales (como el pavloviano reflejo aprendido de la campanilla y el perro, mediante vías innatas de asociación) y la capacidad del cerebro para relacionar un gesto con la calma, a fin de que cada vez que lo hagamos alcancemos este estado.

Como has visto en la historia de Benjamin, se supone que has de realizar este ejercicio sobre la marcha cuando te haga falta. Si estás al servicio en una pista de tenis o notas el aumento de estrés durante una conversación telefónica tensa, puedes usar la señal refleja para cambiar tu respuesta ante la situación.

Sueño y gestión de la energía

Con respecto al sueño, cada persona tiene sensaciones diferentes. Algunas necesitan dormir mucho mientras otras sobreviven largo tiempo durmiendo muy poco. Algunos somos lo bastante afortunados para dormir profundamente con independencia de lo que nos esté pasando en la vida, pero otros no duermen bien nunca, sufren este problema de forma permanente. Las presiones derivadas de cuidar bebés y niños pequeños, o de tener que viajar mucho o cambiar de

turno en el trabajo, también pueden influir en la vida cotidiana y en nuestra capacidad para funcionar como es debido.

La privación del sueño tiene muchas consecuencias, desde cansancio hasta dolor muscular, pasando por el estrés mental o la sensación de estar más sensible, deprimido o emocionalmente irritable, que a veces se compensan comiendo en exceso (lo que se traduce en aumento de peso) o tomando alcohol para dormir y luego bebiendo café y fumando para permanecer despierto durante el día. Todos coincidimos en que, junto a la nutrición sana y el movimiento, dormir es uno de los pilares fundamentales de la buena salud. Rejuvenece el cuerpo y la mente.

Si hay dificultades para dormir, conviene ir al médico de cabecera para tener una primera opinión profesional. Con independencia de las causas de esas dificultades y de si el problema es crónico o intermitente, el objetivo de la sofrología es crear las condiciones idóneas para que la mente y el cuerpo duerman más y mejor.

Un entorno de sueño tranquilo

Por su importancia, el estado de sueño ha de considerarse sagrado. En cuanto al entorno de sueño, piensa en cómo convertirlo en el más apropiado para una noche sosegada y completa. Como es obvio, conviene tener una cama cómoda, un espacio despejado y ordenado, la temperatura adecuada (no demasiado alta) y unas buenas persianas que impidan el paso de la luz matutina. ¡También será de ayuda que en el cuarto no haya pantallas y que los ficheros de trabajo o la contabilidad doméstica no estén cerca de la cabecera! En la habitación solo ha
de haber objetos que te hagan sentir feliz y tranquilo; y sobran las cosas desperdigadas por ahí.

Imagina una rutina sencilla que puedas seguir cada noche cuando te dispones a acostarte. Procura dejar de mirar pantallas al menos 90 minutos antes de ir a la cama y piensa en lo que te gustaría hacer en vez de eso. Puedes leer un libro, tomar un baño, hablar con un amigo o escuchar música; de este modo estás dando al cuerpo y la mente la oportunidad de empezar a relajarse mientras se acerca la hora de ir a dormir.

Gracias a tu práctica de sofrología (fundamental y del nivel 1), también comenzarás a estar más sintonizado con las señales que el cuerpo y la mente te envían para comunicarte que necesitas dormir.

Para un sueño reparador, es clave detectar el reloj corporal: a lo largo del día ya has aprendido a relajarte y a controlar tus niveles de estrés, por lo que cuando se acerca el final de la jornada estás en un estado más equilibrado. Si eres consciente de esto y repites la rutina, será más fácil descubrir los ritmos naturales de tu cuerpo en lo referente al sueño y la vigilia. Piensa en cómo «enseñarías» a dormir a un bebé o un niño pequeño, y trátate a ti mismo con un cuidado similar. Aprende más acerca de lo que te funciona en el cuerpo y la vida, y encuentra una rutina de sueño que ayude a dar indicaciones a tu cuerpo y prepararlo para el sueño.

Más que en cualquier otra práctica sofrológica, en la técnica para dormir la clave es la regularidad: ha de ser diaria, aunque solo dure 10 minutos. De entrada, hacer sin más los ejercicios de la práctica fundamental y del nivel 1 será de gran ayuda para tus problemas de sueño. La práctica fundamental te ayudará a ralentizar el cerebro: un estado de recuperación muy necesario si duermes mal, que además te permite volver a conectar con tu capacidad para relajarte, elemento crucial del sueño. También es conveniente practicar durante un tiempo la superherramienta de la burbuja (página 135). Si estás demasiado cansado para estar de pie, puedes hacerlo incluso tumbado. Estos ejercicios te ayudarán a conectar con más confianza en el cuerpo, un cuerpo en cuya capacidad de alcanzar el estado de sueño o de mantenerlo durante mucho tiempo quizá ya no confías. Contribuirán a que empieces a aprender a centrarte y a liberarte de la actividad mental o de los pensamientos superfluos que puedas tener. La práctica del nivel 1 liberará todas las tensiones acumuladas (incluso sin darte cuenta) a lo largo del día. Las tensiones y preocupaciones conscientes e inconscientes desempeñan un importante papel en la calidad del sueño, y la práctica del nivel 1 te ayudará a ser consciente de lo que dificulta la relajación y los momentos reparadores y a librarte de ello. Si conoces mejor tu cuerpo gracias al nivel 1 y sintonizas con sus recursos positivos, será más fácil que recuperes la perdida confianza en tu capacidad para dormir.

Como la sofrología cuenta con muchos medios para ayudar a solucionar los problemas del sueño, era difícil escoger un ejercicio para este libro (véase página 135 para un par de opciones más): consiste en preparar y reprogramar tu cuerpo y tu mente de una forma positiva para dormir, e incluye una visualización así como la elección de una palabra que será el guardián de tu estado de sueño tranquilo.

Este ejercicio ha de ser «practicado» durante el día, cuando estás plenamente despierto. Elegirás una palabra que pueda ser el guardián de tu noche y tu espacio sagrado de sueño. ¿Qué sensación sería lo

bastante reconfortante o estimuladora para estar efectivamente en este espacio? El guardián puede impedir la entrada de cualquier ansiedad o alteración que ponga en peligro este tiempo de sueño. Y la palabra que hayas elegido se activará mediante la respiración. Escoge una palabra que sea significativa para ti y que te procure confianza en tu capacidad para dormirte y permanecer dormido. A continuación se te guiará para que visualices el final del día de la manera más positiva posible, en la que se crearán imágenes sobre una rutina para acostarte que funciona a la perfección, sobre cómo es y sienta lo de dormirse cuando tiene lugar sin contratiempos, y sobre la sincronización de tu espiración con la palabra del guardián que utilizas para verte a ti mismo coger el sueño. (Y si surge una preocupación, un ruido perturbador o cualquier molestia potencial que afecte a tu estado de sueño tranquilo, nos valemos simplemente de la espiración y la palabra para volver a dormir.) De la misma manera que la señal refleja funciona durante el día, esta palabra asociada a la exhalación es nocturna. La visualización nos ayuda a dormir bien y a despertarnos a la mañana siguiente en un estado positivo para acometer las actividades cotidianas de un modo feliz y tranquilo hasta que la rutina vuelva a prepararnos para el sueño. Es así de simple.

Superherramienta: el guardián del sueño

1. Siéntate y realiza el *tratac* y la práctica fundamental breve. A continuación, evoca la palabra que ejercerá de guardián de tu noche y tu espacio sagrado de sueño. Puede ser parecida a cualquiera de estas: «calma», «relajación» o «confianza».
2. Luego inhala la palabra, y al exhalar invítala a entrar en tus sistemas. El siguiente paso es una visualización sobre la creación de una rutina que llevarás a cabo cada noche antes de acostarte. Has de verte durante la rutina de la forma más positiva y luego dormirte lo más fácilmente posible, pasar la noche sin problemas y despertarte descansado y motivado para empezar el día y vivirlo en la forma deseada, sintiéndote satisfecho y equilibrado.
3. A lo largo de esta visualización de la rutina, conecta de vez en cuando con tu respiración y la palabra escogida, lo que reforzará su poder para mantenerte seguro en tu espacio sagrado de sueño. Después, la visualización acaba con el inicio de la próxima rutina nocturna: dura 24 horas.
4. Finaliza la visualización inhalando una sensación de confianza en tu capacidad para dormir que exhalarás a través del cuerpo.

Tómate un momento para escuchar las sensaciones antes de regresar despacio.

5. Escribe la fenodescripción.

Durante esta visualización, si surge algo incómodo, te resulta imposible visualizar este éxito o tienes dolor en el cuerpo, limítate a inhalar, tensar el cuerpo y exhalar. Todo esto forma parte de la experiencia de la sofrología y no hay que rechazarlo sino aceptarlo.

Repítelo tantas veces como haga falta y recuerda que, al repetir el ejercicio, tus imágenes y sensaciones evolucionan, con lo que eres cada vez más capaz de encontrar calma e imágenes positivas mediante la experiencia. Estás propiciando activamente que tus recursos interiores naturales con respecto al sueño se estabilicen y fortalezcan. No me cansaré de insistir en que la repetición de la práctica (y de cualquier práctica sofrológica) durante el día es clave para cambiar tus patrones de sueño de forma definitiva.

Herramientas adicionales para el cambio

Como ya hemos dicho, muchos ejercicios de sofrología se pueden adaptar a distintos objetivos. Practicar los ejercicios del nivel 1 junto a las superherramientas simplemente hará que todo sea más efectivo, pues estarás sintonizado aún más a fondo con el cuerpo y la mente. Recuerda que la sofrología llegará a ser algo propio después de que la hayas entendido y aprendido, por lo que no debes tener miedo de experimentar. He aquí unas cuantas ideas sobre maneras nuevas en que la práctica puede mejorar tu vida.

El ejercicio de las **mitades corporales** (el del megasistema del nivel 1, en la página 122) es una herramienta fabulosa para generar éxito y confianza, y cabe practicarlo antes de cualquier visualización a fin de estar más sintonizado con el cuerpo.

Utiliza la **rotación de la cabeza** (el ejercicio del sistema 1 del nivel 1, en la página 115) para oxigenar el cerebro, encontrar calma y concentración mediante el conocimiento de tu cuerpo. Se puede llevar a cabo antes del ejercicio de la burbuja para estimular más claridad y espacio mental.

Para mejorar el sueño, la **práctica del nivel 1** de la página 112 ejecutada de manera regular tendrá una influencia significativa. Si quieres evitar la acumulación de estrés, utiliza también la relajación de tensiones y la supervisión de la respiración a lo largo del día junto al ejercicio diagnóstico basado en la respiración.

Si todavía tienes las emociones desperdigadas por todas partes,

¡usa el **fuelle** (sistema 4 del nivel 1, en la página 120) y el **bombeo de hombros** de la página 116, y termina con el ejercicio de la **bolsa** de la página 154!

Para librarte de un estado de ansiedad, utiliza el ejercicio del **molino** de la página 117 y una visualización creativa de un episodio positivo de tu futuro.

En resumidas cuentas, una vez hayas practicado con regularidad, ¡puedes llegar a ser tu propio sofrólogo!

Estudio de caso: Maguelonne. «Ha llegado el momento de escuchar a este cuerpo»

Maguelonne, de cincuenta y siete años, es psicoterapeuta y esposa, madre y abuela. Acudió a mí porque padecía fibromialgia, un estado corporal caracterizado por dolor generalizado, que le había sido diagnosticado hacía siete años. Sentía dolor continuamente y se encontraba muy cansada. También arrastraba problemas de estrés debido a la salud precaria de su esposo. Había decidido dejar de trabajar para cuidarse y mejorar. Como era psicoterapeuta y había hecho psicoanálisis desde los cuarenta y tantos años, ya había recorrido un largo camino en su proceso de autoconocimiento.

El hecho de que se graben las sesiones es muy útil. Va bien para ayudarme en casa y activar la energía.

En esa primera sesión, recuerdo que lo realmente revelador fue asociar un gesto a una intención. Hice el ejercicio de la bolsa para meter dentro todas mis preocupaciones… y esto me liberó. Fue algo muy convincente. El segundo ejercicio fue el de la burbuja. Practicamos antes de que yo volviera a Francia con el fin de poder conservar mi propio espacio y establecer límites en relación con el mundo exterior. Esto fue de gran ayuda. Como también lo fue el uso de la relajación de tensiones asociada a la respiración, es decir, ser consciente de que mi cuerpo se ponía tenso y se relajaba.

Cada vez soy más consciente de que mi cuerpo me pertenece. Cuando antes iba al médico, me notaba algo incómoda y amenazada, y muy poco satisfecha con aquella relación, como si mi cuerpo perteneciera a otra persona. Ahora mi cuerpo me pertenece a mí.

Dominique me ayudó asimismo a conectar mi experiencia con mi cuerpo, como si estuviera materializando lo que yo estaba diciendo. Viene al caso el dicho «en casa del herrero, cuchillo de palo». Como psicoterapeuta, me cuesta conectar con mi cuerpo, por lo que necesito ayuda para tener esta experiencia. Conozco el proceso del psicoanálisis, su provisión de espacio para palabras y significado, pero la integración del cuerpo en esta experiencia permite a la persona escuchar las sensaciones y advertencias del mismo, así como el mensaje corporal que ha de capacitarla para hallar un camino hacia dicha experiencia.

Esto tiene un gran impacto en mi vida cotidiana. Yo antes era «solo cabeza». Cuando pasaba algo, era muy competente si se trataba de establecer vínculos con las causas… como «esto tiene que ver con mi madre o mi padre». Ahora procuro no hacerlo y, en vez de ello, conecto con el modo en que me siento en ese momento. Para mí supone un gran cambio. Me pregunto «¿qué necesito ahora?», y confío y advierto que es mi cuerpo el que envía el mensaje, no la mente. Y al crear la burbuja, me di cuenta de que no tenía por qué sentarme y asimilar todo lo que la gente me contara. Me di cuenta de que puedo decir «basta ya» o «ahora no vamos a hacer esto; quizá podamos vernos más adelante para analizarlo».

Estoy estableciendo límites claros para mí misma. Efectuar la relajación de tensiones por la mañana me ayuda a volver a conectar con esta capacidad para decidir por mí misma lo que me conviene. Estoy intentando centrarme en la experiencia con mi cuerpo en vez de intentar controlar el cuerpo con la mente. Precisamente el simple hecho de que haya un mensaje procedente del cuerpo me permite dejarlo correr.

Pasa lo mismo con la búsqueda de un equilibrio entre ser esposa, madre, abuela y terapeuta. Y con permitirme a mí misma darme la suficiente importancia para cuidarme. Sabía esto en la teoría, y lo tenía claro en mi cabeza, pero solo cuando conecté con mi cuerpo llegó a ser de repente una realidad, algo que yo podía aceptar. Cuando fui a ver a Dominique con motivo de la fibromialgia, mi cuerpo estaba dando alaridos, diciendo lo doloroso que era aquello. Y entonces me dije a mí misma que había llegado el momento de escuchar a ese cuerpo que estaba clamando ayuda.

Y he notado lo rápido que ha cambiado esto. Me había pasado años y años intentando entender y analizar el cómo y el porqué de mi historia. Ahora puedo olvidarme de mi mente, disfrutar simplemente de la vida estando presente en el cuerpo. Antes había hecho meditación, y con ella estaba muy inmersa en la mente. La meditación es como abrir una ventana un poco, mientras la sofrología es como abrir las puertas de par en par…

TERCERA PARTE

VUESTRO FUTURO CON LA SOFROLOGÍA

10 minutos para construir tu futuro positivo

En este capítulo se nos brinda la oportunidad de comprender la naturaleza dual de la sofrología. Nuestras superherramientas constituyen el medio para encontrar una vida cotidiana más tranquila y feliz, y ahora analizaremos el poder de la sofrología para transformar nuestra relación con el futuro y llevar a cabo cambios a largo plazo. En lo más hondo de la mente y el cuerpo está oculto aquello a lo que realmente aspiramos. Conectados con nosotros mismos en el estado sofroliminal, tenemos la posibilidad de prepararnos para el futuro de una forma positiva, de estar en contacto con lo que más valoramos, lo que respalda de veras nuestra existencia o nuestro propósito interior.

La sofrología no impone nada, sino que estimula la libertad de cada individuo para encontrar significado. ¿Valoras la familia, la libertad, el amor, la simplicidad, la naturaleza, el éxito, la espiritualidad, el respeto, la conexión, la comunidad, el deporte, la amistad, la salud? ¿Qué te motiva realmente a despertarte por la mañana? La sofrología nos ayuda a encarnar este sentimiento más íntimo y a analizar nuestra realidad con nuevos ojos. Más adelante encontrarás eficaces prácticas de 10 minutos para transformar tu vida mediante creativas visualizaciones del nivel 2, así como una muestra de los niveles 2, 3 y 4 de la sofrología.

Como profesional médica, me resulta muy gratificante ver los cambios producidos en la sofrología gracias al trabajo ligado al futuro. Este trabajo es increíblemente eficaz. Cuando visualizas el pasado o el futuro, para el cerebro y el sistema nervioso es como si estuvieras directamente ahí, experimentándolo. Se trata de una de las razones por las que revisar épocas traumáticas del pasado resulta tan difícil, pese a saber que están detrás de nosotros. Esto todavía provoca una respuesta fisiológica. Por tanto, realizamos una visualización positiva del futuro —una «futurización»— a fin de preparar el cuerpo y la mente. Estimulamos nuestros recursos internos aquí y ahora pensando en el episodio futuro, de tal modo que podemos llevar al mismo más creatividad, confianza o lucidez. El acontecimiento lo vivimos con más conocimiento y presencia y menos ansiedad, pues el cerebro ya lo ha «experimentado».

En sofrología, la visualización es un poder arraigado en la mente y sustentado por el cuerpo. En otras palabras, la práctica fundamental

que realizamos al principio de una sesión y el hecho de que hayamos aprendido a estar más sintonizados con el cuerpo por medio de las sensaciones, en particular mediante la práctica del nivel 1, inspiran nuestra proyección con la mente. Como estamos tranquilos y centrados en el cuerpo, fomentamos que la mente cree imágenes significativas realmente conectadas con nuestra esencia y el poder de la conciencia. La práctica de la futurización nos ayuda a sentirnos seguros y positivos, así como a volver el cerebro más receptivo a posibilidades nuevas.

En esta sección, exploramos cómo puedes:

- **Crear una vida diaria feliz** (página 173)
- **Disfrutar de un futuro brillante** (página 177)
- **Sentirte fortalecido por tu pasado** (página 180)
- **Explorar tu propósito de vida** (página 181)

Crear una vida diaria feliz

Todos tenemos una vida cotidiana llena de montones de cosas que hacer, algunas de las cuales quizá no sean precisamente apasionantes. Los días rebosan de tareas que son esenciales pero no incluyen alegría alguna, y que son repetitivas y poco valoradas, o quizá pasamos demasiado tiempo sentados frente a una mesa haciendo un trabajo necesario que nos permite pagar las facturas pero no es la chispa de la vida, o donde nuestro yo no recibe ningún aliento. Ahora tenemos la oportunidad de recuperar el control de las sensaciones positivas durante partes importantes de nuestra vida diaria y examinar el potencial de cada día para cambiar nuestra mente y abrirnos a nuevas posibilidades.

Se trata de una práctica importante y especial para promover cambios positivos mediante el análisis de los detalles de la vida cotidiana. Vamos a examinar la mentalidad de nuestro día perfecto. Bueno, quizá no de un día perfecto —seguramente no habrá islas desiertas incluidas—, pero crearemos en la mente nuestro «mejor día» y veremos qué aspecto podría tener. Quizá normalmente vives una vida llena de estrés y actividad y te gustaría otra más tranquila, o tal vez, en esta vida cotidiana, querrías notar una mayor confianza en ti mismo.

En esta práctica, intentaremos transmitir a la existencia diaria más positividad, alegría, felicidad, calma y cualquier cosa que necesitemos. Así pues, tiene que ver con ir al futuro, a un futuro cómodo en cuanto al momento: lo ideal sería el día siguiente, o al menos la semana que

viene. Llevaremos a cabo una futurización creando imágenes en nuestra pantalla interna durante un día entero, cultivando positividad para la vida diaria futura en todas las tareas que hemos de realizar y los lugares y las personas que forman parte de nuestra vida normal. Sin embargo, hacemos esto viendo las cosas de color de rosa, como si esta fuera realmente la mejor versión posible de nuestro día típico desde que nos levantamos hasta que nos acostamos. No planifiques nada de antemano con la mente racional. Simplemente plantéate el ejercicio con la máxima positividad posible y observa el resultado. En cuanto te encuentres en el estado sofroliminal, te preguntarás «¿cómo me gustaría sentirme mañana durante el día?». De esta manera, obtendremos la respuesta del conjunto de la conciencia, no solo de nuestra parte exclusivamente racional.

Cuando revisas, o «revisitas», tu vida diaria de una manera distinta, estás autorizado a adaptarla como gustes. Así pues, si normalmente te cuesta despertarte y levantarte de la cama y tu habitación está desordenada, con tu ropa y tus pertenencias por todas partes, esto hace que tu mente no esté despejada ni preparada para el día. En la visualización, te ves a ti mismo levantándote tranquilamente de la cama, notándote descansado, y miras tu habitación y ves que está como tú quieres. Piensa en cómo quieres desayunar y en cómo sería eso: si prefieres una comida saludable sentado a la mesa o una barrita de cereales en el metro, y luego, en tu día perfecto, busca y encuentra el momento para que esto se haga realidad. A continuación piensa en tu mañana y a qué la vas a dedicar. En tu visualización, acaso te veas desplazándote tranquilamente al trabajo y teniendo una jornada productiva: trabajando de manera eficiente y creativa, compatibilizando prioridades y comunicándote con los colegas acerca de proyectos colectivos. Si te pasas el día sin hacer gran cosa o cuidando de niños o adultos, procura encontrar elementos gratificantes desde el punto de vista personal. ¡Quizá te sorprenda descubrir que tu día ideal de pronto adopta la forma de un paseo por la playa con la persona amada y no de persona feliz en el trabajo! Lo importante es concentrarse en los sentimientos más que en los detalles. Piensa en cómo sentirás tus intenciones positivas en acción: tal vez seguro de ti mismo en el trabajo, tranquilo en casa u optimista con respecto a una situación cotidiana.

Mientras visualizas, quizá te veas sorprendido por sensaciones o pensamientos no deseados, como «esto es imposible», o «veo demasiadas situaciones y no soy capaz de concentrarme en una». Si tienes dificultades, no forcejees. Es algo normal y parte de tu conciencia aquí y ahora. Limítate a identificar el pensamiento no

deseado y luego utiliza simplemente el ejercicio de relajación de tensiones en todo el cuerpo para librarte, mediante la espiración, de la resistencia que experimentas. Deja que suceda y disfruta. Lo que se manifiesta son los recursos positivos de tu conciencia, que también te ayudarán a afrontar la vida cotidiana y a mejorarla.

Es alentador ver la gran cantidad de oportunidades que puede haber en un día entero cuando lo piensas despacio y con atención de esta manera: notamos de veras el poder del presente al crearlo en el futuro. Y nos mostramos receptivos ante este potencial tan pronto hemos «arreglado» en el cerebro nuestras ideas y esperanzas con respecto a las circunstancias positivas que el futuro pueda depararnos.

Visualización de nuestro día siguiente feliz

1. Empieza con un *tratac* y una breve práctica fundamental sentado.
2. Sentado en la postura del faraón, sírvete de tu intuición para encontrar una palabra que represente el estado en el que te gustaría encontrarte durante este día. Deja que te llegue. Confía en lo que te muestre la conciencia. Crea la imagen de ti mismo viviendo ese día, empezando por la mañana y recorriendo luego todos los momentos, como si te hallaras en tu estado positivo escogido. Visualiza el aspecto de ese día, cómo te despertarías por la mañana, qué desayunarías, qué harías mientras fueras capaz de permanecer conectado con tu estado positivo. ¿Qué sensación produce encontrarse en este estado mientras observas el día? En este día perfecto y feliz, ¿cómo te vestirías, qué comerías, conocerías a gente, estarías en el trabajo, realizarías alguna actividad que te gusta? ¿Y cómo terminarías el día? ¿Qué hay para cenar? ¿Qué pasa después de cenar? ¿Cómo pasarías la tarde-noche? ¿Cómo te prepararías para ir a dormir?
3. Una vez has concluido tu día perfecto, reclinado en la postura relajada, respira hondo unas cuantas veces para conectar con la sensación que has estimulado a lo largo del día y que has mandado a tus sistemas. Haz una pausa e inhala todos los elementos positivos del ejercicio, recordando las sensaciones que generaban en tu cuerpo. Tómate el tiempo necesario para regresar a tu nivel habitual de vigilancia, nota los pies en el suelo y hazte plenamente presente antes de abrir los ojos. Ahora disfruta de tu fenodescripción.

Hacer este ejercicio en el estado sofroliminal significa que no solo

creas esta visualización con voluntad y control, sino que además estás dispuesto a recibir información desde lo más profundo de tu conciencia. Esta técnica puede ser bastante transformadora: construye literalmente conocimiento sobre conductas durante el día y, primero mediante ajustes desde una perspectiva interna, da lugar a modificaciones en tu realidad externa. Quizá te sorprenda lo que tu conciencia aporta a tu fantástico día, así como las nuevas percepciones acerca de tus sensaciones sobre el momento actual y los detalles que reverberan en tu verdadero yo.

A medida que repitas el ejercicio a lo largo del tiempo, serás capaz de notar cada vez más, en el cuerpo y la mente, si tu día de desequilibra. Serás capaz de ver los desencadenantes de esto y de tomar la decisión pertinente para cambiar.

> «Fui a varias sesiones con Dominique durante la última fase de mi embarazo, lo cual me ayudó muchísimo en la preparación del parto desde el punto de vista físico, mental y emocional. Mediante los ejercicios de respiración y los movimientos suaves, era capaz de visualizar una experiencia positiva de parto y superar los temores que me rondaban por la cabeza. Las técnicas son sencillas y fáciles de usar en la vida cotidiana, y con la práctica soy ahora capaz de identificar tensiones en mi cuerpo, deshacerme de ellas y tranquilizarme hasta alcanzar un estado de ser totalmente relajado.» Kathy

Disfrutar de un futuro brillante

Ahora analizaremos el futuro más detenidamente. Este ejercicio te ayuda a seleccionar un recurso que tenga un impacto positivo en tu futuro, como fortalecer tu confianza en ti mismo o tu resiliencia, o incrementar las expectativas o la relajación. Hacerlo así te permite abrirte a nuevas posibilidades, cambiar tu relación con el futuro.

A menudo estamos nerviosos con respecto al futuro, preocupados por problemas inminentes o inseguros sobre nuestras decisiones vitales y cómo pueden afectarnos. Por otra parte, algunos ven el futuro solo según un patrón repetitivo, como una continuación de la vida actual, sin el tiempo ni la energía para pensar de forma más radical o escoger objetivos o sueños más elevados. Es fácil caer en la rutina y considerar que el único modo de avanzar es una prolongación del cómo y el dónde estás ahora. Cuando nos vemos acosados por las tensiones de la vida, es como si nos desplazáramos por un túnel y solo pudiéramos avanzar hacia la pequeña luz que tenemos delante. Es imposible ver otras opciones. Estas futurizaciones nos ayudan a ampliar las expectativas, a aprovechar el potencial y ver no solo limitaciones. Vamos a cambiar nuestra relación con el futuro.

«Con la sofrología, tuve de pronto entusiasmo y energía y una visión del futuro. Estaba buscando amor, y hacía mi práctica frente a una imagen de una pareja cuyos miembros se quisieran… delante de una foto de Robert Redford y Barbra Streisand cuando eran jóvenes y estaban enamorados. Todas las mañanas la miraba y decía «esto es lo que quiero». Penelope

Antes de empezar, elige algo de tu futuro que quieras transformar o algo que quieras que vaya bien. Acaso tengas un objetivo concreto, como dedicar más tiempo a una afición o un pasatiempo, o intentar algún cambio en tu carrera profesional. Puede ser un cambio pequeño para encontrar más alegría o más libertad en la vida, o incluso para vivir una existencia totalmente distinta, o un deseo general de todo esto. Antes de empezar con el ejercicio, procura dejar bien clara tu intención. Mientras lo visualizas, el cambio positivo se vuelve real para el cerebro, de modo que este comienza a prepararse. Pasa esto cuando trabajamos con la intención y también con la mente, y como además conectamos esta experiencia con el cuerpo —al principio mediante las técnicas clave—, es como si todo esto formara parte de una conversación entre la mente y el cuerpo, de modo que este nos procura la confianza necesaria para consolidar el cambio.

Tampoco en esta visualización hay que sentir la presión por «triunfar». Siguiendo la práctica fundamental, simplemente vamos a vernos en nuestro nuevo futuro, desde unos seis meses hasta dos años por delante. Vamos a imaginarnos en una situación feliz, habiendo completado la transformación prevista. ¿Dónde estaré? ¿Qué llevo puesto? ¿Qué estoy haciendo? Quizás estoy solo o con una pareja que hay ahora en mi vida. Tal vez he encontrado ese empleo que estaba buscando o estoy totalmente curado con respecto a mi situación actual. Confía sin más en que te llegará en el estado sofroliminal, y, como pasa con cualquier práctica sofrológica, si surge algo desagradable o emocionalmente complejo, utiliza la relajación de tensiones tantas veces como sea preciso. Lo importante no es lo que consigues ver o no; la magia está en el simple esfuerzo de tu cerebro tras la intención positiva.

Crea tu visualización futura

1. Comienza con un *tratac* y una breve práctica fundamental.
2. Partiendo de un estado plenamente relajado, sentado en la postura del faraón, deja que te llegue una imagen de dentro de seis meses, de la que formas parte y en la que te sientes de maravilla. Crea ahora la futurización de lo que quieres. ¿Dónde estás? ¿Qué hora del día es? ¿Cómo vas vestido y cómo te

encuentras? Imagínate la escena y a todos los que están ahí en ese momento y llénala de detalles, valiéndote de todos los sentidos. Tómate tiempo para relajarte dentro de la escena y para asegurarte de que para ti es auténtica.
3. Al final, haz una pausa e inhala todos los elementos positivos del ejercicio, recordando cómo le ha sentado a tu cuerpo la inspiradora experiencia. Dedica el tiempo necesario a regresar a la presencia de tu cuerpo, nota los pies en contacto con el suelo y hazte presente del todo antes de abrir los ojos.
4. Escribe tu fenodescripción.

Esto es realmente una práctica de nivel 2, que se proyecta para crear la vida que quieres. Así se amplían las posibilidades de tu mente y te vuelves más centrado y creativo a fin de alcanzar tu objetivo. En la experiencia siempre hay un componente corporal, pues con la respiración afianzamos la experiencia positiva en el cuerpo.

Lo que a continuación crearás en tu vida no tiene por qué ser la réplica exacta de la situación, naturalmente. Estamos entrenando tus recursos interiores en relación con tu futuro, reforzando tu capacidad para proyectarte en un futuro positivo.

Sentirte fortalecido por tu pasado

Igual que visualizar nuestro día perfecto era, para la conciencia, un mensaje claro sobre nuestras posibilidades de cara al futuro, un paseo mental por una época pasada en la que nos sentíamos fuertes, seguros, felices y optimistas transmite esta fortaleza a la vida presente y futura.

Para gozar del futuro, es siempre buena idea reforzar la confianza en uno mismo. A veces mis clientes afrontan determinado sentimiento indefensos ante determinada situación. Quizá carezcan de confianza con respecto a un acontecimiento concreto, como una charla que tengan que dar en el trabajo o una reunión o una competición importante en la que querrían tener éxito. Siempre empiezo diciéndoles que la confianza ya está en su interior, de lo contrario no estarían ahí sentados. Para recorrer la vida y hasta para pedir ayuda y apoyo, hace falta seguridad en uno mismo. Incluso cuando se han enfrentado a adversidades y situaciones dramáticas, el simple hecho de estar sentados delante de mí contándomelo me revela que cuentan con abundantes y tremendos recursos para avanzar.

Utilizo esta sencilla práctica del nivel 3 para ayudarles a reconectar con su confianza. En el estado sofroliminal, les sugiero que encuentren un recuerdo positivo, un momento en que se sintieron

fortalecidos al triunfar en algo. Es muy fácil recordar instantes en los que no nos sentimos contentos con lo que logramos, y no solemos dedicar tiempo a recordar los episodios en que sí tuvimos éxito y notamos seguridad en nuestras acciones. Tal vez te sorprendan las cosas positivas que puedes recordar en el estado sofroliminal. No hace falta que sea algo muy grande, pero sí algo cuyo logro nos procure satisfacción o con lo que nos sintamos cómodos. Al afianzar esta experiencia positiva en el cuerpo, utilizas este regalo de confianza del pasado para visualizarte teniendo éxito en el futuro.

La estimulante visualización del pasado

1. Empieza sentado con el *tratac* y la breve práctica fundamental. Después, en la postura del faraón, busca un momento de tu pasado en el que te sentiste completamente fuerte y seguro de ti mismo.
2. Intenta recordar todos los detalles mientras te desplazas por el acontecimiento. Rememora cómo te sentías, y sigue la respuesta del cuerpo mientras evocas, hasta donde sea posible, tus acciones y conversaciones y los pensamientos que tuviste.
3. No tengas miedo de esforzarte por revivir el modo en que te sentiste de veras en momentos concretos del día.
4. Por último, recuerda cómo te sentiste cuando hubiste logrado tu propósito, la confianza que notabas y lo bien que te sentó. De nuevo en la postura relajada sentado, termina con una exhalación y un regreso lento.
5. Para esta práctica, tómate el tiempo necesario para analizar detalladamente tu fenodescripción y tomar algunas notas.

Como ahora ya tienes más experiencia en sofrología, esta es una práctica magnífica que te permitirá emparejar las respuestas del cuerpo con las acciones pasadas. ¿Reflejan aquellas tu estado de ánimo, o hay alguna sorpresa? Mediante tus sensaciones y respuestas, cabe esperar que seas capaz de desvelar algunas verdades nuevas sobre ti mismo.

Explorar tu propósito de vida

Esta sencilla e importante práctica —inspirada en el nivel 4 de la sofrología— permite que la conexión cuerpo-mente te transmita su autoconocimiento más profundo para ayudarte a elegir y llevar a tu vida un valor significativo que te servirá de guía. Podemos sentirnos

más que nunca cuestionados o presionados por algunos de los valores que la sociedad nos impone. Tal vez notemos que hemos de ajustarnos a lo que la familia, la comunidad, los medios de comunicación, la escuela o la empresa han transmitido o introducido inconscientemente en nuestras creencias y nuestro sistema de valores.

Vas a implicarte en el conocimiento profundo del cuerpo y la conexión con este, enlazando con todas sus sensaciones, y luego «pedirás» al cuerpo y la mente que piensen en un valor positivo. En este estado de relajación profunda, tu mente tiene su máximo potencial creativo y tú eres capaz de sacar provecho de una sabiduría personal profunda relativa a tu razón de ser. Es posible que se produzcan resultados muy sorprendentes.

Te preguntarás a ti mismo qué valoras más en tu vida cotidiana, o lo que quieres ser o conseguir, todo son métodos para sacar partido de tus propósitos clave. Es algo positivo que se puede conectar con tu propio yo individual —quizá quieras más libertad, amor, respeto— o acaso sea un valor que incorporas al grupo, como «la familia», o un valor de la sociedad. Podría ser la libertad, la calidez, el respeto por uno mismo o por los otros, la dignidad, la amistad, la familia, el amor, la naturaleza, la humanidad, la comunidad, la sociedad, la eternidad, la divinidad, la universalidad, la individualidad, la responsabilidad o algo totalmente distinto. Recuerda que no hay decisiones correctas o incorrectas.

Puede ser una sensación en el cuerpo, o acaso sea un valor que te motiva y te dirige. Tal vez es algo que antes no te habías planteado del todo. Tan pronto tu valor te ha quedado claro, realiza una futurización sobre cómo quieres vivir de esta manera más plena. Escoge una parte de tu vida y visualiza cómo quieres sumergir ese valor en dicha parte de tu existencia cotidiana. Despierta mentalmente este valor o vívelo en tu vida diaria; quizá visualices maneras de llevar naturaleza a tu vida familiar, quizá tus pensamientos giran alrededor de la confianza en una comunidad o relación concreta mediante sus decisiones profesionales. Si te tomas el tiempo necesario para analizar tus motivaciones y el modo en que estas pueden llegar a ser más significativas en tu existencia cotidiana, amplías las posibilidades de transmitir a tu futuro una gran dosis de satisfacción y oportunidades.

Visualización «inspírate, sé tú»

1. En cuanto hayas completado la práctica fundamental, sintoniza con el cuerpo y la mente partiendo de la postura del faraón para encontrar un valor que sea fiel a tu corazón. Pregúntate «¿qué es

lo que más valoro de mi vida cotidiana?», o «¿qué me gustaría valorar más?». O simplemente deja que el valor te llegue. Así pues, puede ser algo que ya hayas explorado o algo totalmente nuevo que te gustaría integrar en tu vida y ver adónde te lleva.

2. En cuanto hayas escogido el valor, observa un aspecto de tu vida mediante una lente de tu elección, dándote la posibilidad de visualizar ese valor y el modo en que influye en tu vida. ¿Cómo sería? ¿Qué sensación provocaría? De nuevo, el poder de la futurización reside en el detalle con el que fabricamos la experiencia. Utiliza todos tus sentidos para crear la experiencia futura, mostrando tu valor y en qué es diferente tu vida.
3. Reclínate en la postura relajada y termina con unas cuantas respiraciones para estimular el valor dentro de ti y efectúa un regreso lento.
4. Disfruta de la fenodescripción.

Puedes llevar a cabo este ejercicio con un «propósito» distinto cada vez; acuérdate también de aprovechar la oportunidad para dejar que tu cuerpo «escoja» tu intención. En los niveles superiores de la sofrología, los propósitos y valores llegan a ser más pertinentes (página 207), y procuramos ser guiados por ellos y los buscamos para tener una vida más significativa.

Estos cuatro ejercicios son eficaces motivadores para el futuro. Para unos serán más fáciles que para otros, pero, en todo caso, confía en tu capacidad y no te olvides de utilizar la relajación de tensiones, pues te ayudará si te cuesta permanecer concentrado en la visualización. Disfruta y acepta lo que te dicen sobre ti mismo y tus posibilidades de futuro.

Cómo incluir la sofrología en tu vida cotidiana

Lo más importante a tener en cuenta es que incluir la sofrología en tu vida cotidiana no ha de ser como añadir otra cosa a tu lista de tareas pendientes. ¡Esto contribuiría a aumentar el estrés! Por favor, recuerda que estás haciendo esto por ti, de modo que procura empezar donde y cuando sea posible, aunque al principio sean solo pasos muy pequeños. Si has decidido de veras comenzar a cuidar de ti mismo y mejorar tu vida, tu intención está establecida, y las cosas empezarán a moverse en la dirección correcta.

Ahora que has realizado las numerosas prácticas de este libro, espero que ya hayas encontrado tus propios caminos para adaptarlas. Piensa en lo que te funciona bien a ti. Para conectarte y sentirte presente y lleno de energía, ¿lo más efectivo es la respiración? Para afianzarte y relajarte, quizá prefieras en especial un movimiento del nivel 1. Para conectar con la confianza o la alegría, acaso te resulte realmente más útil una imagen o una palabra. Toda la viveza que has experimentado está ahora almacenada en tu biblioteca positiva de recursos, lista para darla a conocer en cualquier momento a tu mente y tu cuerpo, así que no dudes en utilizarla. He aquí algunas ideas sobre cómo hacer que la sofrología sea para ti aún más efectiva.

Recuerda que es más eficaz realizar **prácticas cortas** cada día que una sesión larga cada semana. La repetición es la clave.

1. Recuerda que en tu camino de autodescubrimiento a través de la sofrología **no hay nada que conseguir**. Todo lo que experimentas es válido y constituye un paso hacia un conocimiento, una presencia y un equilibrio mayores.
2. **Confía en ti mismo y en cómo te sientes**. Esto es clave: cada persona es diferente en cuanto a la manera de experimentar los ejercicios, por lo que confiar en lo que percibes es crucial. Habrá ejercicios que te vayan mejor que otros, o que los percibas como más naturales. Haz siempre lo que te haga sentir bien. Si algo resulta incómodo, por favor, adapta la postura o simplemente déjalo de momento y recupéralo más tarde, cuando estés listo (¡o no!).
3. Piensa en tus días, semanas y fines de semana: ¿Cuándo tienes tiempo de **enchufarte e incluir un ejercicio?** ¿Camino del trabajo, antes de volver del trabajo, antes de acostarte, después

de entrenarte, quizá? Procura dedicar a la sofrología estos momentos del día en que solo revisas el correo electrónico o dispones de cinco minutos entre tareas.

4. Si aún te cuesta encontrar tiempo, recuerda que el rato dedicado a practicar sofrología es **tiempo que volverá** en forma de resultados. En cuanto estés más concentrado y tengas más energía, todo fluirá con más facilidad.
5. **Las grabaciones son muy útiles al principio**, o si necesitas orientación o estímulo adicionales. Confía en que puedes cerrar los ojos y descubrir tu modo de sintonizar. Es una curva de aprendizaje.
6. Después de haber practicado un tiempo, confía en que tu práctica y sus beneficios están **dentro de ti** y en que, sobre la marcha, en cualquier momento del día, eres capaz de conectar con lo que has sentido durante las sesiones y con **el poder vital de tu conciencia**.
7. **Haz tuya la sofrología**: mediante la práctica de los principios y las superherramientes de la sofrología de este libro, de una forma natural desarrollarás tus propios métodos para afrontar situaciones y usarás las herramientas que mejor se adapten a ti, sea el reflejo para hacer frente a circunstancias exigentes, o la burbuja para desactivar días estresantes. Cuando tu mente asuma el control, reconecta con tu cuerpo mediante una herramienta que puedas recordar sobre la marcha (el bombeo, la señal refleja, las mitades corporales) y realiza el ejercicio en el acto.
8. Utiliza el ejercicio de relajación de tensiones durante el día o **identifica y elimina la tensión o las emociones difíciles** para que no aumenten y se manifiesten de forma emocional o física.
9. Recuerda que has de **establecer tus intenciones** para el día, para una reunión, un proyecto, tu vida, tus relaciones: tu práctica fortalecerá las energías positivas.
10. Como la conciencia es infinita, a quienes quieren más el método de la sofrología ofrece más oportunidades para proseguir **tu camino de autodescubrimiento** hasta el siguiente nivel de conocimiento, armonía y felicidad.
11. **Comparte tu sofrología con otros**, ¡incluidos los niños y los adolescentes! Ahora sabes lo que funciona, ¡y una simple revisión de la respiración, un relajación de tensiones o una burbuja pueden influir mucho en tu día!
12. Recuerda que todos tus recursos están dentro de ti y que, si conectas con la belleza circundante, personas positivas o

actividades de tu gusto, reforzarás tus sensaciones positivas para llegar a ser **alguien más positivo y seguro de sí mismo**.

13. **Intenta observar el mundo de manera distinta**, sin prejuicios y abierto a algo nuevo cada día: percibiendo más, reaccionando menos, dejando pasar o soltando lastre. Así llegará significado nuevo en cada experiencia.

¡Sofrodestello!

Cuando menos, vivir un momento de sofrodestello es una ayuda fantástica para conectar de forma habitual: ¡Para lo bueno y para lo malo! Varias veces al día, simplemente dedica unos instantes a relajarte, a sintonizar con tus sistemas y ver qué dicen. Haz una inmersión rápida en tu estado sofroliminal y respira. Será algo beneficioso para mantener alto el nivel de energía y reducir el de estrés. Acostúmbrate a la idea de que tu cuerpo es capaz de transmitirse información vital.

Encontrar la felicidad con la sofrología

«La felicidad no se puede recorrer, poseer, ganar, llevar puesta ni consumir. La felicidad es la experiencia espiritual de vivir cada momento con amor, elegancia y gratitud.»

DENIS WAITLEY, conferenciante motivacional y escritor

Ahora que ya has comenzado tu práctica, seguramente estás empezando a ver las posibilidades y la transformación que una práctica habitual conlleva. Como hemos visto, la sofrología ofrece herramientas para trabajar con problemas específicos al tiempo que es una práctica y una filosofía de vida: a fin de que puedas afrontar la carga de la tensión y el estrés cotidiano, prepararte para acontecimientos concretos y aprender a estar más presente en tu vida y tu cuerpo.

Si practicas a menudo y sueles acceder al estado sofroliminal, tienes una sensación de mayor claridad, amplitud de miras y bienestar que viene de dentro. Ser capaz de vivir cada vez más en el momento presente significa que somos capaces de disfrutar más de la vida. Creo realmente que la vida tiene que ver con gozar de las experiencias que tenemos, aunque haya situaciones difíciles que requieran otra clase de presencia. La felicidad de la que estamos hablando no es algo tan lejano que no podamos alcanzar: es algo ligado a vivir cada momento con conocimiento y a utilizar nuestros recursos para poder funcionar seguros y felices. Si estás sintonizado contigo mismo y has sido capaz de crear las condiciones de apoyo a tu bienestar, la felicidad surge de forma natural y llega a ser tu estado fundamental, tu energía y tu norma.

Este estado receptivo y feliz solo mejora a medida que avanzas por los 12 niveles del método. El objetivo primordial de la práctica sofrológica es acceder a un estado de armonía en la conciencia denominado «sofrónico», una condición de la conciencia en la cual estás profundamente conectado contigo mismo y con el mundo circundante, una situación de claridad en el que permaneces con todo tu potencial y tu autenticidad, plenamente conectado con la vida y el momento presente. Es una circunstancia de armonía interior que proyectamos hacia la existencia.

Estos estados no están pensados para ser solo una parte de la práctica, con los ojos cerrados en el espacio reducido de una oficina o tu dormitorio. A medida que la práctica se intensifica, el cambio

progresivo en la calidad de tus percepciones y experiencias modificará tu forma de vivir la vida cotidiana y tus experiencias. Acometerás la sofrología con los ojos abiertos, siendo capaz de utilizar tu potencial y de existir con un sentido renovado de tus valores personales, encarnado en tu vida diaria.

> «Finalmente, a los cincuenta años, caí en la cuenta de que necesitaba este espacio para mí. Observar lo que me hacía sentir así. Hacer esto no tiene nada que ver con ser egoísta… esto es esencial.» Maguelonne

La positividad es contagiosa

Esto tampoco tiene que ver solo con tu viaje. Es inevitable que las personas con las que vives o trabajas noten el cambio gradual que has iniciado con las prácticas de este libro. ¡Es posible que te hagan comentarios sobre tu nueva actitud zen, y que esta despierte su curiosidad o incluso las inspire! Mi padre decidió empezar con la sofrología cuando vio que a mí me resultaba útil. Al ser un empresario próspero, afrontaba muchas presiones y a veces estaba ansioso. Como la sofrología es un enfoque hecho a medida, el camino que seguimos cada uno fue muy distinto toda vez que teníamos necesidades diferentes. No obstante, yo era capaz de discutirlo con él, y hasta el día de hoy todavía compartimos entusiasmados nuestros descubrimientos personales en este ámbito.

Como me dijo más adelante mi propia sofróloga, Gill, y ahora veo continuamente en mi consulta, si un miembro de la familia o del grupo comienza con la sofrología, los otros lo percibirán y tal vez quieran también hacer algo, de un modo u otro. No es cuestión de cambiar las personas que nos rodean, por supuesto, pero sí podemos empezar por nosotros mismos, y de esta manera las cosas suelen empezar a transformarse. Los demás captarán la vibra que llevamos encima a todas partes, nuestras nuevas actitudes y conductas, a veces de forma inconsciente. Así pues, trabajar en ti mismo con la sofrología puede ser una herramienta muy útil para romper el ciclo de negatividad o tensión que percibes en una relación.

Registro de la conexión mente-cuerpo

Llegados a este punto, has practicado el nivel 1 y experimentado parte del nivel 2 del método sofrológico, centrándote en el cuerpo y la mente, y encontrando y reforzando su conexión. Ahora vuelve a hacer uno de los primeros ejercicios, como el de

sintonizar con tu cuerpo (página 42) para advertir el cambio operado en ti.

Compara tu fenodescripción de ahora con la de entonces: en qué difieren y, con tus conocimientos actuales de sofrología, qué diferencias notas en las respuestas de tu cuerpo y tu capacidad para darte cuenta de las mismas.

Esto es solo el principio de una conexión más profunda entre tu yo interior y tu cuerpo y tu mente, donde las tensiones físicas que acaso pongas de manifiesto tienen significado y donde ahora estás liberando la mente y el cuerpo de las tensiones que absorben y creando un presente y un futuro más positivos. Fíjate en lo que ha cambiado con respecto a la manera de hablar de la experiencia de tus sensaciones y percepciones. ¿Ves alguna evolución, o cuestiones que regresan a menudo? Tu fenodescripción es como una fotografía de tu situación y tu experiencia en un momento determinado de la práctica. Procura no analizar a fondo: limítate a observar con la mente abierta, pues esto te proporcionará una interesante descripción de quién eres y de lo que está vivo en tu conciencia, lo que evoluciona y lo que te ha funcionado bien a ti.

Una muestra de más sofrología

Si miramos hacia delante, podemos empezar a centrarnos en nuevas maneras de llegar a tu conciencia e intensificar la conexión. No se trata de ejercicios sofrológicos formales, sino de una invitación a llevar algo nuevo a tu viaje hacia el conocimiento.

En los niveles 1-4, aprendemos a sintonizar con la conciencia a través del cuerpo y la mente, dejando de momento a un lado los prejuicios y las creencias, el ruido de fondo y todo lo aprendido anteriormente a fin de poder contemplarnos y contemplar el mundo con una mirada nueva. Aprendemos a liberarnos de los condicionantes. «Es necesario para que la conciencia pueda vivir libremente», decía Caycedo.

Esta unión más sólida entre el cuerpo y la mente mediante la práctica es lo que permitirá a la conciencia desplegar todo su poder en el siguiente ciclo. Los niveles 5-8 constituyen el ciclo de la maestría del método, un tipo de conquista en la que aprendemos a sintonizar con la conciencia propiamente dicha en su calidad de energía dinámica interna, que conecta la mente, el cuerpo y el alma y evoluciona constantemente por naturaleza. Valiéndose de sus

observaciones y las experiencias de los principales yoguis, en particular con el sonido y el enfoque fenomenológico de la conciencia, las sencillas prácticas de Caycedo nos guían y ayudan a comprender mejor la conexión entre la mente, el cuerpo y el alma a través de la conciencia. Como el nacimiento de la mariposa, los niveles 9-12 forman el ciclo transformador. ¡No es que hasta ahora no nos hayamos transformado! Esto nos enseña a permanecer sintonizados con el yo más profundo, recorriendo la vida cotidiana tras haber descubierto su valor y aprendido a vivir y conocer a los otros con arreglo a nuestro yo liberado más profundo.

Partiendo de la experiencia de unos cuantos momentos de armonía al principio de la práctica de la sofrología, ahora somos capaces de permanecer en este estado feliz —el estado sofrónico— mucho más tiempo y mientras estamos lejos de la práctica, afianzados en nosotros mismos y en condiciones de responder ante los acontecimientos conforme a lo que somos. Piensa en la actividad de tocar el piano: ¡Para poder tocar una melodía completa o incluso un concierto hace falta tiempo y práctica! Como pasa con todo, si tienes algo de tiempo para una práctica habitual, sacarás más provecho de ello. En cualquier caso, estas prácticas siguen siendo sencillas aunque las intenciones sean profundas. ¡Esta es la gracia de la sofrología!

Contemplación: «La mente tranquila y liberada»

En parte del nivel 2 y más allá, la sofrología abarca la práctica de la «contemplación», que Caycedo basaba en la costumbre budista. En el budismo, la meditación se conoce como *bhavana*, que significa «cultivar» o «hacer crecer». Esta práctica combina el entrenamiento de las posibilidades de la mente para ser creativa, estar tranquila y centrada y trascender los límites del cuerpo con el desarrollo y un mayor conocimiento del yo.

Sintonizas con los sistemas, pero la intención y la perspectiva son distintas. En vez de buscar sensaciones, las observas con más atención, su espacio y su forma, acostumbrándote a mirar el sistema de manera más perceptiva, como si lo hicieras desde fuera, antes de liberar la tensión.

Educar la capacidad para contemplar es muy útil en la vida diaria. Nos ayuda a dar un paso atrás en situaciones cotidianas para pensar antes de reaccionar, y para ser más creativos a la hora de responder ante los acontecimientos. Esto contribuirá a que la mente se muestre más receptiva a nuevas posibilidades relativas a ver, pensar, oír, percibir o incluso saborear de forma distinta, modificando las

percepciones. Esto además ayuda a revelar la conciencia y a desbloquear nuestros potenciales.

Ejercicio de contemplación

Intenta la visualización de objetos del final del nivel 1 (véase página 124) con el fin de experimentar la relajante y esclarecedora experiencia de la contemplación para centrar la mente. Esta vez, sin embargo, haz la observación y utilízala en tu propio cuerpo, mirándote como si estuvieras fuera —sentado o de pie— y percibiendo tu forma, tu aspecto y tu ropa. Para usar el cuerpo en vez de un objeto doméstico hace falta un nivel superior de lucidez y falta de prejuicios.

Para dar otro paso atrás mayor con respecto a la mente y diversas situaciones y emociones, se requiere una gran concentración. Estás mirando cosas desde ángulos extraños —de manera distinta y sin ideas preconcebidas—, acostumbrando a tu mente a ser más libre y móvil, así como a contemplar el mundo circundante de forma más objetiva y como si estuviera algo menos fijo en su estado actual.

Naturaleza: una meditación en movimiento

Caycedo no exploró las oportunidades del mundo natural cuando diseñaba su práctica, pero sumergirse en la naturaleza es una de las maneras más fáciles de llegar a estar más relajado y afianzado en tu propio yo y en el mundo circundante. Por otro lado, no hace falta emprender una expedición de un mes por la selva para notar los efectos (en Toronto, el profesor neurocientífico Marc Berman[5] ha llevado a cabo un magnífico estudio sobre los efectos que tiene en la salud el hecho de vivir en una calle urbana con o sin árboles). Disponer tan solo de unos minutos al día para estar en el jardín y escuchar el canto de los pájaros o dar una vuelta por un espacio verde en tu pausa para almorzar te ayudará a sentirte más tranquilo y reactivado. Contamos con numerosos estudios sobre los efectos de la naturaleza en el cerebro: influye en nuestra capacidad para centrar la atención y concentrarnos, razonar con más claridad y reducir los pensamientos negativos. Hay asimismo investigaciones en las que se analizan los significativos cambios en el cortisol (hormona vinculada al estrés crónico y los consiguientes efectos secundarios) cuando estar en el mundo natural es parte de la vida cotidiana. Es como si estuviéramos precisamente a punto de redescubrir lo importante que es estar en la naturaleza para restablecer y armonizar la mente y el cuerpo de maneras efectivas.

Ejercicio en la naturaleza

Procura encontrar tiempo para caminar por la naturaleza como elemento habitual de tu vida y enlaza esto con tu práctica sofrológica. Conviene que este tiempo sea para ti —tiempo nutritivo—, y que no cedas a la tentación de convertirlo en una carrera alocada por hacer recados o un simple medio para ir a algún sitio. Empieza con un sencillo escáner corporal en casa o al aire libre para tocar de pies en el suelo y luego andar provisto de conocimiento y libertad. Utiliza este tiempo para mirar alrededor y observar las cosas bajo otro prisma, como si fuera la primera vez.

Empieza andando de manera consciente. Nota el peso del cuerpo y que los pies están en contacto con el suelo. Sé consciente de cómo se mueven tus articulaciones y lo que está haciendo el cuerpo para impulsarte hacia delante. A continuación, escucha tu respiración y asegúrate de que estás respirando con el abdomen. Usa el tiempo para liberar las tensiones y aspira más energía. Si te notas tenso en algún sistema, exhala esta tensión mientras caminas.

Al cabo de un rato, tómate un momento para sentarte y percibir tu entorno, y sumérgete en tu presente. Observa la naturaleza que te rodea y atiende a tus sentidos (parte del nivel 5 de sofrología) para ampliar tu experiencia y despertar el cuerpo. Si quieres, elige una palabra o un objetivo para tu paseo: evoca «amor», «compasión» o algo que desees promover en tu vida cotidiana dedicando un momento a establecer contacto con esta energía positiva mediante la respiración.

Sonido: sintonización

Acerca del uso del sonido en sofrología, Caycedo dijo: «La utilización del sonido atrajo muchísimo mi atención desde la época que pasé en el Himalaya. El sonido como percusión corporal: nunca lo había visto. Como neurólogo, no podía menos que analizarlo. Ese gran yogui era fascinante… vibraba literalmente con la música… las vibraciones del yogui se percibían físicamente; él era capaz de dirigirlas sin parar con su propio deseo hacia distintas partes del cuerpo. Era como un gran diapasón, y las vibraciones eran más o menos profundas en función del lugar al que las dirigiera; las del brazo diferían de las de la columna vertebral, de la base del cuello o de la garganta. Era simplemente asombroso».

El sonido o la música como forma de terapia o potenciador del ánimo es algo que he estudiado a fondo. Todos podemos notar el

efecto de nuestra canción favorita cuando estamos haciendo *footing* o en un atasco de tráfico: levanta el ánimo o mejora el rendimiento. Según diversos estudios neurológicos, el ritmo del sonido que experimentamos modifica las ondas cerebrales y los patrones de respiración. Como parte del nivel 5 en sofrología, en nuestros sistemas utilizamos el sonido y el tarareo como herramienta transformadora, y así aprendemos a escuchar el cuerpo por medio del sonido. Con el poder del sonido —sobre todo a través de la voz— «percutimos» el cuerpo, las células. Mediante el uso de sonidos audibles y no audibles, afianzados en el cuerpo y con una intención clara —a modo de vibración corporal percibida—, conectamos con la energía de las células y su potencial.

En sofrología, solemos utilizar diferentes sonidos para cada sistema. A menudo la gente «nota» ciertos sonidos mejor que otros, o acaso se siente cómoda utilizando el universal «om». Para mí, el tarareo es un medio especialmente efectivo para alargar la espiración a fin de lograr un efecto calmante, amén de algo que utilizo a menudo con mis clientes. ¡Lo llamo «arrumaco sónico»!

Ejercicio con sonidos

Intenta hacer un sencillo ejercicio de tarareo:

Haz una práctica fundamental simple y después elige un espacio dentro de ti que haya que curar —puedes tener jaqueca, el hombro dolorido o algún problema digestivo— o un sistema que esté particularmente tenso. Empieza a tararear y ponte la mano sobre la barriga y percibe ahí la vibración. Experimenta con el tono y el volumen hasta que te sientas cómodo. Ahora piensa en el sistema en el que vas a trabajar y al que quieres enviar tu energía sonora y sanadora. Coloca la mano en el correspondiente punto de integración del sistema y advierte las vibraciones que introducen energía en ese sistema llevándole curación y calma. Intenta notar los efectos del sonido en el cuerpo.

Esto puede ser una práctica simple de 5-10 minutos, un ejercicio estabilizador que refuerza determinada recuperación o el conocimiento corporal.

Si te atrae llevar a cabo este fantástico viaje hacia la conciencia de la mano de la sofrología y descubrir lo que hay en los otros niveles, es útil la ayuda de un profesional médico o incorporarse a un grupo de sofrología (para más información, véase página 209). Contar con una comunidad de individuos afines con quienes es posible compartir la fenodescripción y aprender de las experiencias mutuas es algo muy

enriquecedor (lo he podido comprobar como estudiante y profesora).

Estudio de caso: Catherine. «Trata sobre sintonizar con lo que necesitas»

Catherine, de treinta y nueve años, es artista. A los doce años se le diagnosticó estrés emocional grave y de vez en cuando tenía que ser hospitalizada. A los veintipocos años, una combinación de diversas terapias llevó su estrés a un nivel menos extremo, tras lo cual se le diagnosticó trastorno por estrés postraumático, derivado del trauma de vivir con sus problemas de salud. Cuando empezó con la sofrología, estaba lidiando con sus niveles de energía y su estrés grave.

Siendo adolescente, sufrí un estrés emocional muy grave; fue una época muy angustiosa y traumática, pues la gente no lo entendía realmente, y yo tenía dificultades con los médicos. A los veintipocos años, gracias a una combinación de medicación, nutrición y terapias comencé a mejorar, y ya casi con treinta años fui capaz de trabajar un poco. Tan pronto estuve mejor, todo se torció y me diagnosticaron formalmente trastorno por estrés postraumático. Me sentía emocionalmente entumecida; no había afrontado nada de lo sucedido. Ahora acudo a un psicoterapeuta y a Dominique.

Con el estrés, te distancias y desconectas. Acabas muy encerrada en ti misma, que es lo que me pasó a mí. Por lo que sé del estrés, tiene que ver no solo con la mente, sino también con el cuerpo. Hay un enfoque fisiológico —la respuesta «lucha o huida»—, y, por más que hacer algo como la meditación puede ser de ayuda, es realmente difícil si el corazón te está latiendo en modo huida. La sofrología se ocupa también del cuerpo; haces cosas.

Pienso además en lo desconectada que estaba, y en el conocimiento corporal de la sofrología, que ha sido provechoso en lo relativo al trastorno por estrés postraumático y también en un sentido físico, al conectarme con el cuerpo de una manera que había olvidado debido a la enfermedad. Yo me había aislado de mí misma. Desde temprana edad, los médicos y otras personas que querían ayudarme me habían dicho «come esto» o «haz aquello». Y tú no tienes conocimientos físicos, vas simplemente con el piloto automático y en realidad no piensas. Se trata de sintonizar con lo que necesitas. Y me parece que es pertinente para cualquier enfermedad, en especial si es crónica. La premisa general de la medicina convencional actual es que un médico te dice lo que has de hacer. Ahora yo sé que necesito escucharme a mí misma, valerme de mi intuición y mi conocimiento. Veo que la sofrología es parte de esto… aprender a confiar en ti mismo.

Los ejercicios de sofrología me ayudaron de veras. Estos te llevan a algún sitio: tienes una sensación de progreso. El conocimiento te ayuda a centrarte en diferentes cosas, en tu cuerpo y tu conciencia. Esto también ha sido útil. Y además me siento etérea, como flotando. Así pues, los ejercicios de afianzamiento son buenos… en un sentido físico.

Esto es lo principal, lo relativo al conjunto del cuerpo. Es un enfoque de 360 grados. Si tienes algo bastante complejo a largo plazo, entonces, sí, la dieta y la

psicoterapia pueden ayudarte, pero debes incluirlo todo. Para las enfermedades crónicas, algunas personas no entienden que algo que te ayuda a dormir mejor influye muchísimo en tu vida cotidiana. O algo que te transmite una sensación de bienestar.

Y trabajar en un grupo también es bueno para mí. En un grupo puede que reacciones de manera distinta. Me di cuenta de que me sentía un poco entumecida. De la comunidad aprendes algo: todos intentan mejorar, equilibrar su vida. Cada persona es diferente. En el yoga, observo que la gente es competitiva: lo que haces, lo que llevas puesto. En sofrología, has de ser fiel a ti mismo. Ves que para algunos esto ocurre de forma natural, pero a veces cuesta más. Esto me ayuda a recordar que no buscamos la perfección: solo el viaje.

Cómo ser «sofro»

«Ser sofro» es lo que yo denomino «estar en una situación de equilibrio y armonía». Tiene que ver con estar satisfecho y feliz en la vida cotidiana. Es un estado dinámico que va de la mano con la capacidad para alinear de forma positiva la mente y el cuerpo con el entorno. Consiste en ser consciente del infinito potencial del aprendizaje, el descubrimiento y la curación a lo largo de la vida.

Esto nos conecta más a fondo con la vida y nos procura espacio mental, energía y capacidad para sacar el máximo partido de ello pensando en nosotros y en los demás. Este estado positivo es contagioso, y pronto reconocerás a quienes participan en el mismo viaje de un modo u otro. Y haber aprendido a tener más autoaceptación y compasión por ti mismo a lo largo del proceso sin duda te convertirá en mejor amigo, padre, pareja o miembro de la familia.

No te quedes solo, comparte lo bueno y lo malo, y no tengas miedo de ser auténtico. El mundo quiere saber quién eres, qué piensas y sientes, y ver cómo se manifiestan tus aptitudes y capacidades individuales. Creo firmemente que todos contribuimos a este mundo, unos muy ruidosamente y delante de los demás, otros de forma más tranquila y sutil. Si eres activo y tienes grandes planes, la sofrología será como un buen amigo que te respaldará en tus acciones, aumentando tu confianza en ti mismo, liberando tu capacidad de trabajo y manteniéndote en equilibrio a lo largo del proceso. Si haces un viaje más contemplativo o ya tienes mucha experiencia en el ámbito del autodescubrimiento, la sofrología puede ayudarte a ampliar e intensificar tus vivencias. Si eres un poco de todo, usarás la sofrología en diferentes momentos y de distintas maneras.

La sofrología no ha resuelto todos los problemas de mi vida. Soy todavía una mamá trabajadora activa: me preocupa mi familia y tomo decisiones sobre las horas que trabajo para intentar conservar el equilibrio y mantenerme inspirada. Pero la sofrología me ha procurado herramientas con las que puedo contar en mi existencia diaria, maneras de asegurarme que soy fiel a mí misma y disfruto de la vida. Hemos de encontrar esos 10 minutos cada día. Pon sin más la grabación antes de acostarte, cuando hagas un receso para ir al baño o cuando estés al aire libre. Comienza con lo posible. Y desde el momento en que cierras los ojos, estás empezando a establecer esta

conexión, a afrontar las cosas de una manera distinta. Encontrarás más espacio, valorarás las cosas de otro modo, te concederás permiso a ti mismo para efectuar cambios en tu vida.

Recuerda que mientras te enfrentas a todo y haces malabarismos en tu vida, tú eres el centro. Y si este centro no está feliz, nada del entorno puede funcionar. Por tanto, estos 10 minutos tan difíciles de encontrar son clave, cruciales para mantener el equilibrio en los pasos que habrá que dar.

Es muy fácil vivir la vida a tope, es decir, haciendo juegos malabares, corriendo de un lado a otro y diciendo sí a todo. Sin embargo, nos olvidamos de que aquí no estamos haciendo un esprint: la vida es una maratón, y hemos de asegurarnos de que es lo bastante significativa para disfrutar de ella. En cuanto has conseguido ralentizar un poco y conectar, puedes llegar a ser creativo con respecto a tu vida. Tendrás lucidez. Te concentrarás mejor. Acabarás siendo un observador de tu vida y sabiendo que puedes cambiarla. No hay nada que te impida cambiar lo que quieres cambiar. Utiliza la sofrología para encontrar más libertad e inspiración en la vida cotidiana. Y de este modo encuéntrate a ti mismo y encuentra tu sitio en el mundo. Todo es un viaje, ¡así que confía en ti mismo y difunde el amor!

Si quieres estar en contacto conmigo y mi comunidad y practicar más sofrología, sintoniza con **www.be-sophro.co.uk**. ¡Me encantaría tener noticias tuyas!

Preguntas y respuestas

¿Cómo será mi experiencia con un sofrólogo?

Tu sofrólogo te orientará con su voz por diferentes partes de una práctica hecha a medida: escucha y guía sin prejuicios ni análisis. Un sofrólogo puede estar especializado en una o varias disciplinas: gestión del estrés, desarrollo personal, empresas, niños, deporte, preparación para el parto o trastornos del sueño. Por lo general lo mencionan en su página web, pero aun así siempre vale la pena preguntarlo. La sofrología suele ser una herramienta que alguien ha adquirido además de otros conocimientos y experiencias. No es extraño que el historial de un sofrólogo incluya la condición de comadrona, osteópata, médico, especialista en educación, psicólogo o alguien que haya trabajado en el mundo empresarial o de los negocios.

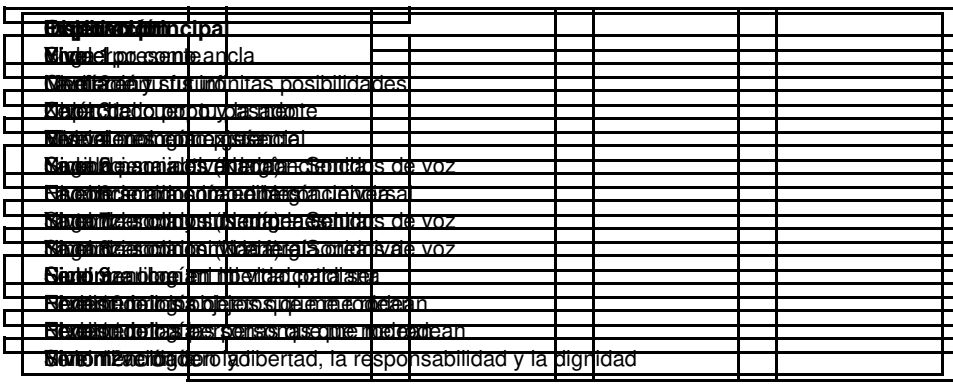
Una sesión tras otra, se desarrollará de manera natural lo que conocemos como «alianza» entre el cliente y el sofrólogo. La «alianza» define el tipo de relación y subraya que el sofrólogo es un guía y un apoyo, no un profesor en el sentido estricto (no es la clase de relación en la que, de algún modo, el terapeuta es superior). Lo ideal sería que tu conexión se percibiera como auténtica y basada en la confianza, gracias al espacio de respaldo y empático creado por el sofrólogo (que necesita ser consciente y responsable de su propio estado de ser, sus palabras y acciones). El cliente es orientado por el sofrólogo en el aprendizaje del método sofrológico, y respaldado por las conversaciones significativas que mantiene. El sofrólogo utilizará estas conversaciones para crear su propio *terpnos logos*, el lenguaje específico para sustentar la viveza del cliente durante la práctica.

Cuando ya dominas los aspectos funcionales de la práctica sofrológica tras haberla repetido las suficientes veces, no necesitas que la voz del sofrólogo te guíe hacia el estado sofroliminal o active tu viveza. Establecerás conexión muy fácilmente y dominarás los ejercicios. No obstante, aconsejo orientación regular a cargo de un sofrólogo, pues esto suele permitirte avanzar y profundizar además de ser algo agradable y relajante debido al encuentro fenomenológico que tiene lugar en el seno de la alianza.

¿Qué es un sofrólogo caycediano?

Un sofrólogo caycediano es alguien formado en una escuela caycediana (en Europa hay más de 50), que ha aprendido a utilizar los 12 niveles de la sofrología caycediana, el método ideado por Alfonso Caycedo. Para estudiar sofrología hay otros medios; unos muy parecidos al planteamiento de Caycedo, y otros se valen parcialmente del método para fines terapéuticos o de formación específicos.

He aquí los 12 niveles del método sofrológico.



¿Qué es el término terpnos logos*?*

En sofrología, la combinación del modo en que el sofrólogo se dirige al cliente para guiarle en la práctica y las palabras utilizadas recibe el nombre de *terpnos logos*. Este término escogido por Caycedo había sido usado en su origen por Platón para describir un tipo de palabra sanadora que apuntaba al alma y creaba para el cuerpo y la mente un estado de calma, armonía y conocimiento.

El tono de voz ha de ser armonioso y afectuoso, y el ritmo relativamente lento, para propiciar una situación de relajación y comodidad. Se da al cliente información práctica acerca de los movimientos, la postura y la respiración, pero lo más importante es que el sonido genere confianza y receptividad de tal modo que el individuo sea capaz de conectar plenamente con sus sensaciones y percepciones y sacar el máximo partido de su experiencia. El vocabulario es específico, por ejemplo en la manera en que llevamos a cabo el escáner corporal o respaldamos a las personas en su visualización creativa. También ha de adaptarse a la edad, el historial y los objetivos de la persona que tenemos delante.

Esto, en esencia, difiere del lenguaje sugerente que se utiliza en la hipnosis, aunque, como ocurre en la sofrología, el cliente mantiene todo el control y está presente de forma consciente. Hay que estimular en todo momento su libertad en el proceso a fin de que descubra lo

que le funciona y de que llegue a ser poco a poco cada vez más independiente en su práctica.

Para ser eficiente, el *terpnos logos* ha de seguir ciertas reglas, pero cada sofrólogo le imprime también su propio sello. Depende del aprendizaje, la experiencia y la práctica del profesional, así como de su conexión consigo mismo y con su conciencia y, hasta cierto punto, de su personalidad, desde luego. Acaba siendo un espacio creativo para el sofrólogo, que actúa guiado por su intuición con respecto a las necesidades, las capacidades y los propósitos del cliente.

Esta forma de comunicación con los clientes es una destreza que el sofrólogo debe dominar; creo también que esta forma de comunicación es una herramienta sanadora y muy reconfortante, y que gracias a la vibración de la voz del sofrólogo hay algo menos tangible que conecta ambas conciencias y resulta sumamente transformadora para ambas partes.

Como sucede con cualquier conversación o intercambio humano, sobre todo si es terapéutico, encontrarás en *terpnos logos* algo que tiene que ver más o menos contigo. Algo en lo que confías o de lo que sacas provecho de inmediato, o algo que resultará más difícil que te guíe hacia tu propia experiencia. No tengas miedo de trabajar con varios sofrólogos para averiguar qué alianza te ayuda más.

La voz de mi querida sofróloga Gill todavía suena en mi cabeza cuando sintonizo, y haber estado tantos años en sesiones de sofrología guiada por sus palabras y su energía ha dejado una huella en mí, sin duda. También recuerdo claramente la voz del mundialmente famoso sofrólogo Raymond Abrezol, que al instante me infundía una sensación de confianza en mí misma y respaldaba con fuerza los descubrimientos de mis recursos interiores. Mientras él me orientó en mi práctica, siempre pensé que, si estaba lo bastante conectada, nada era imposible. Todos los sofrólogos que he conocido tienen algo profundo que transmitir y no hay dos que lo hagan exactamente igual. Y aquí está lo bueno.

¿Debo hacer sofrología en un grupo?

¡Sí! Todas las experiencias sofrológicas son valiosas por múltiples razones. En un grupo, tienes la posibilidad de vivirlas de una manera diferente, así como de sacar provecho de un esfuerzo más colaborativo. Observo que los grupos aportan energías diversas a la práctica, y, como es lógico, se advierte que su comunicación antes y después de la misma es recíprocamente alentadora y esclarecedora. Muchos de mis clientes más antiguos siguen asistiendo de forma

regular a clases grupales con el fin de crear una relación diferente con la sofrología.

¿Cuánto se tarda en llegar a ser un sofrólogo competente?

Como he dicho antes, existen planes de estudios diferentes y de duración distinta. La formación caycediana que hice en Suiza y después en Andorra con el doctor Alfonso Caycedo duró más de cuatro años, y para completarla hicieron falta 500 horas. La sofrología se enseña a lo largo de varios años para de este modo permitir al profesional desarrollar su experiencia de la práctica, sus beneficios y su transformación profunda. Esto es clave para ser capaz de guiar a tu cliente a través de su viaje de autodescubrimiento.

¿Tiene contradicciones la sofrología?

Tengo interés en subrayar que la sofrología es adecuada para todos los niveles de forma física y movilidad siempre y cuando la persona esté totalmente consciente y en posesión de todas sus facultades. Todos los ejercicios se pueden adaptar al individuo, y nada debería ser difícil de lograr ni provocar ninguna molestia. Si tienes alguna duda o estás bajo tratamiento, pregunta siempre a tu médico.

¿Qué pasa si no puedo permanecer concentrado?

¡Esto es muy habitual! En primer lugar, para quienes han intentado la meditación y el *mindfulness* y tienen este problema, considero que la sofrología encaja mucho más gracias a su movimiento y sus acciones. Tranquiliza el cerebro y propicia la concentración de una manera natural. Pero si aun así te parece difícil, propongo que identifiques el problema y sigas con la práctica, limitándote de entrada a ejercicios muy cortos e incrementando lentamente el tiempo que pasas con los ojos cerrados. Si hace falta, realiza una relajación de tensiones antes de proseguir. Si necesitas volver a intentarlo en un momento más apropiado, hazlo sin ideas preconcebidas. Si aún te cuesta, pide consejo a un sofrólogo cualificado, que será capaz de adaptar el método a tus necesidades específicas.

¿Puedes contarnos algo sobre tus especialidades?

Me siento muy privilegiada por haber sido capaz de trabajar con una

gran variedad de personas. Creo que cada historia es única y mi papel consiste en ayudar al individuo o al grupo a encontrar lo que están buscando. Ser testigo del momento en que la persona conecta con sus propios recursos y entiende cómo puede avanzar es un regalo. Proporcionar a la gente herramientas para la gestión del estrés y el desarrollo personal es clave hoy en día y debería ser algo a disposición de todos, pues puede modificar completamente la dinámica en la vida de las personas y contribuir a cambios positivos en la sociedad. Mi otra especialidad tiene que ver con la preparación para el parto y la paternidad. La sofrología es un método fantástico de preparación para el parto, pues promueve el nacimiento natural a la vez que ayuda a las mujeres a lo largo de otros viajes. La sofrología va más allá de preparar para el gran día. Se ocupa de problemas ligados a la FIV o incomodidades del embarazo así como de cuestiones relativas a la imagen corporal o a los grandes cambios que la gestación origina en el cuerpo, la mente y la vida cotidiana, y también de preparar al padre y la madre para la llegada del bebé y la creación de lazos afectivos, o de la lactancia, la falta de sueño o cualquier otra dificultad; la sofrología ayuda a los padres a encontrar más equilibrio, seguridad en sí mismos y felicidad, amén de sintonización con sus valores más profundos.

¿Pueden practicar sofrología los niños?

¡Sí, claro! Y pueden comenzar ya en el útero, beneficiándose de la práctica de su madre. Las madres que han acudido a sesiones de sofrología durante su embarazo suelen crear un vínculo muy fuerte y seguro con su hijo, que contribuirá a su desarrollo. Trabajar con niños pequeños requiere un enfoque y un entrenamiento específicos en sofrología, en los que se usan los principios de la fenomenología y el conocimiento del cuerpo y se los vuelve más accesibles mediante el juego, las historias contadas y la diversión. *Sophrologie Ludique*, creada en 1985 por Claudia Sánchez y Ricardo López, antiguos alumnos de Caycedo, es una rama de la sofrología que ha desarrollado herramientas para trabajar con niños y adolescentes. Mediante juegos estructurados y espontáneos, el niño aprende a establecer contacto con su yo más profundo y sus recursos interiores. Esta manera sencilla de abordar la sofrología también ha llegado a formar parte de la adaptación y el conocimiento general de la sofrología para los adultos (¡pues en el fondo todos somos niños!).

¿Qué otro consejo sobre estilo de vida das a tus clientes durante la

práctica de sofrología?

En las sesiones individuales, trabajo con los clientes de forma muy personalizada. Si es preciso, para ayudarles más me sirvo de mi experiencia como antigua osteópata, así como de todo lo que he aprendido a lo largo del tiempo. Durante nuestras conversaciones iniciales oigo a menudo mucha información sobre su salud y sus preocupaciones, algo muy útil para complementar la sofrología con otras soluciones provechosas. A medida que se van calmando y van teniendo más energía en el transcurso de la práctica, de forma natural empiezan a reflexionar más sobre lo que comen o lo que podrían hacer para mantener y mejorar su bienestar. En algunos casos, sobre todo ligados a problemas crónicos, el mejor remedio es un enfoque multidisciplinar. Con independencia de si tiene que ver con la nutrición, el ejercicio físico, el trabajo corporal o la homeopatía, todo lo que haga el cliente se verá respaldado por el conocimiento adquirido gracias a la sofrología.

Agradecimientos

Mi gratitud y agradecimiento más profundo:

A Frédéric, mi querido esposo, sin el que nada de esto habría sido posible y que hace que nuestra vida sea tan especial.

A Mylene P, por su presencia constante y su atención afectuosa.

A mis clientes, por su confianza y los viajes que compartimos. Gracias especialmente a quienes han participado en este libro.

A todos mis profesores —sobre todo a Gill Thévoz— por su apoyo, guía y pasión. Y a Alfonso Caycedo por su magnífica creación.

A Natalia Caycedo, por nuestras valiosísimas conversaciones.

A Claudia Sánchez y Ricardo López por hacer una excepción y permitirme reproducir su específico ejercicio SDN (sobredesplazamiento del negativo) en mi práctica fundamental «sobre la marcha».

A Brigitte R, Alexandra B, Paola B y Kate S, por su tiempo y sus valiosas aportaciones.

A todas las personas y todos los colegas que me han ayudado a crear y mantener Besophro. Especialmente a Paola B, Reena P, Lorinda P, Kate y Duncan S y Kate L.

A mis padres, mi hermana y su familia, y a la familia de Frédéric; a mi especial amiga Valérie P por su impresionante respaldo y a todos los miembros de mi tribu, aquí en el Reino Unido y en el extranjero, por su amor.

A Liz Gough y su sensatez por buscarme y apoyar el libro.

A Kate Latham, por la calidad de su respaldo y la amistad que hemos desarrollado.

A Amanda Preston, por introducirme con amabilidad y eficiencia en el mundo de los libros.

A Juliet Percival por los magníficos dibujos. A todo el equipo de Yellow Kite, en particular Holly Whitaker, Veronique Norton, Caitriona Horne y Melis Gagoglu, por mencionar solamente a algunos de sus miembros. Su fantástico trabajo, su amabilidad y su motivación fueron asombrosos; y también gracias a todos los que nos ayudaron a difundir el mensaje del libro.

A la vida y al amor, por ser capaz de vivir cada día y compartir esta vida con mi hijo y con todos vosotros.

Notas / referencias

Capítulo «¿De dónde viene la sofrología?»

1

Esto empezó después de las estadísticas elaboradas en 1994, 1995 y 1996 por *Groupe Mutuel*, una de las principales compañías aseguradoras médicas de Suiza, según las cuales los clientes de la Asociación de la Sofroprofilaxia (es decir, personas que practican sofrología con regularidad) cuestan a la empresa aproximadamente un 30 por ciento menos que los asegurados corrientes.

Notas al pie

1

Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux.

2

Revista *Sophrologie Caycédienne*, número 65, 2011

3

Toute action positive sur une partie de la conscience se répercute sur la totalité de l'être.

4

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22700446 y **www.mountsinai.org/about-us/newsroom/press-releases/systems-biology-research-study-reveals-benefits-if-vacation-and-meditation**

5

Berman, Marc G. *et al*, «Neighborhood Greenspace and Health in a Large Urban Center», *Scientific Reports* 5, número 11610, 2015.

Título original: *The Life-Changing Power of Sophrology*

Primera edición: marzo de 2019

©2018, Dominique Antiglio
© de las ilustraciones: 2018, Juliet Percival

Primera publicación en lengua inglesa por Yellow Kite.

© de la traducción: 2019, Joan Soler © de esta edición: 2019, Roca Editorial de Libros, S. L.
Av. Marquès de l'Argentera 17, pral.

08003 Barcelona

actualidad@rocaeditorial.com
www.rocalibros.com

Composición digital: Pablo Barrio

ISBN: 9788417771058

Todos los derechos reservados. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamos públicos.

Índice

Introducción

Primera parte: ¿Qué es la sofrología?
- Mi historia
- ¿Por qué necesitamos la sofrología?
- ¿Cómo funciona la sofrología?
- ¿De dónde viene la sofrología?
- Cómo utilizar este libro

Segunda parte: Práctica de la sofrología
- Estudio de caso: Beatrice
- Los cinco poderes para liberar tu potencial
- Estudio de caso: Penelope
- 10 minutos para ingresar en el método: la práctica fundamental
- Estudio de caso: Paola.
- 15 minutos para equilibrar la mente y el cuerpo: práctica del nivel 1
- Estudio de caso: Benjamin. «Es como dar vida a las cosas mediante el pensamiento»
- 10 minutos para cambiar tu vida cotidiana: práctica de la superherramienta
- Estudio de caso: Maguelonne. «Ha llegado el momento de escuchar a este cuerpo»

Tercera parte: Tu futuro con la sofrología
- 10 minutos para construir tu futuro positivo
- Cómo incluir la sofrología en tu vida cotidiana
- Encontrar la felicidad con la sofrología
- Estudio de caso: Catherine. «Trata sobre sintonizar con lo que necesitas»
- Cómo ser «sofro»

Preguntas y respuestas
Agradecimientos
Notas